VORM&LEEGTE

BOEDDHISME MENS SAMENLEVING

Thich Nhat Hanh over het leven van de Boeddha

De wijsheid van storende gevoelens

Muziek als meditatie

Luisteren met een boeddhistisch oor

JAARGANG 11, NR 2 | WINTER 2006 | € 6,90



Compassie

Achterin de zaal klinkt plots een beleefde stem. Maar de ondertoon is bars. Er komt zoiets als: *Mooie woorden allemaal hoor, daar niet van, maar in welke actie vertaalt die compassie van jullie zich nou helemaal?* Het loopt tegen het eind van het zen-symposium ter herdenking van Neerlands 'zenmoeder' Mimi Maréchal in ZIN. Hongersnood, ziekte, dood, armoede, watersnood, aardbevingen, marteling, moord, slachtpartijen, zelfmoordacties, radeloze asielzoekers. Een continent crepeert. Elke drie seconden sterft een kind. We vernietigen langzaam onze planeet. Ook dichtbij is er veel leed. Kijk maar om je heen. *Wat doén boeddhisten daar nou aan?* Actiecentra inrichten? Manifesten en petities? De straat op en van de daken schreeuwen?

Oh, het engagement binnen het boeddhisme toont zich overal. Van de Zen-Peacemakers van Bernie Glassman tot de International Fellowship for Reconciliation. Onze eigen BUN heeft een werkgroep geëngageerd boeddhisme. Bij Google scoor je behoorlijk als je *boeddhistische actie* intikt. Ik vermoed dat de vragensteller dat allemaal wel weet. Waar gaat het hem dan om? Wat betekent deze schijnbare echo van een achterhaalde 'wetenschappelijke' visie op het boeddhisme?
Zittend in meditatie oefenen wij iets. Dat 'iets' heeft alles te maken met de lichtelijk verbolgen, maar ook wanhopige vraag van de vragensteller. We oefenen ons in niets uitsluitende aandacht, waardoor -geleidelijk, geleidelijk- onze belemmeringen om te zien verminderen. Het zelfgeschapen egocorset zakt nu en dan tot onder de knieën. De ijsbloemen op onze diepvriesverpakking beginnen te smelten. We wenden ons niet meer af van leed, dood, verderf en mentale verduistering maar ontfermen ons erover. Zijn er één mee.

Ja, ja en wat kan je daar dan mee? Er ontstaat meer ruimte voor het totaalbeeld. Dit is dit omdat dat dat is, zoals Thich Nhat Hanh het ongeveer zegt. We zijn ook zelf de verkrachters en de moordenaars. Dat is al wat. En we kunnen meer compassie opbrengen voor onze eigen verkrampingen: wonden die het leven in ons achterliet; onvermogen om los te laten; onze gestolde ideeën, plaatjes en concepten die we voor de werkelijkheid zelf houden; onze neiging om alles zwart-wit in te kleuren. In die groeiende helderheid ontstaat ruimte voor liefde want je merkt dat je wat minder bang wordt voor dat woord. Het ontwakende hart...

Maar daar hebben die stervende kindertjes toch niks aan? ...kan alleen maar van 'huis uit' werken en het deinst ook vaak weer terug voor het oeverloze lijden dichtbij en veraf. Het merkt dat uiteindelijk niets werkt, dat er geen plaats is om te staan en dat het weggezogen wordt in een draaikolk van niet-weten.

Nou, mooi is dat en dan? Doen je wat je te doen hebt. Je openstellen voor die noties is al gerichte actie. Deze inspanning kent geen garantie, maar verschaft wel de basis voor zinvol handelen en vrije, open actiekeuze. Zo'n keuze zal altijd rekening houden met wat dichtbij je is. Dáár speelt je leven zich immers af. Langs die flitslijn is elk nu volledig uniek. Durf in elk moment de weekmaker te zijn die ijsbloemen ontdooit! Wie weet volgt daaruit ook ontwikkelingswerk in Afrika of actiewerk bij Greenpeace of Amnesty. Van jou of een ander.

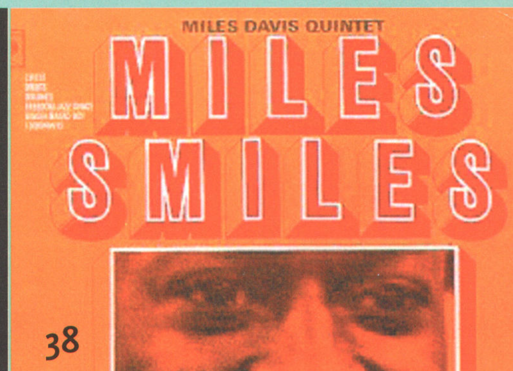
Hmmm....

Dick Verstegen

VORM&LEEGTE
BOEDDHISME MENS SAMENLEVING

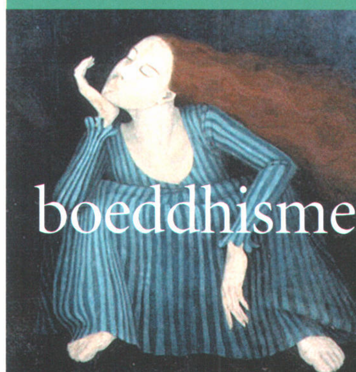






Thema:

pagina 24-42



boeddhisme&muziek

Muziek is mysterieus: 'leeg', onzichtbaar, ontastbaar en toch van grote invloed op onze stemming. Muziek is uitsluitend Nu. *Vorm & Leegte* formuleert een boeddhistische kijk op muziek.

De dieptewerking van het contrapunt
Voor Dorothea Franck ligt muziek heel dicht bij meditatie. Sterker nog: muziek ís een soort meditatie op vergankelijkheid en aanwezigheid tegelijk. Een essay. 26

Hoor het hart van de klank slaan
De bamboefluit of *shakuhachi* is moeilijk te bespelen. Maar: 'als we natuurlijk zijn, maken we een goede klank', hoort Bert van Baar. 31

Het universum in een noot
De geest van het Oosten waait door het werk van componisten Giacinto Scelsi en John Cage. 33

Zen & jazz & rock 'n' roll
Tim den Heijer weegt het boeddhistisch gehalte van the Beastie Boys, Leonard Cohen en Herbie Hancock en Wayne Shorter. 38

Schallende klanken
Muziek is belangrijk in de Tibetaanse boeddhistische traditie. Voor westerse oren kan het even wennen zijn. 41

Forum&leegte
Orgaan-dana

Diana Vernooij

Na je dood je organen doneren of niet? Het boeddhistische panel over dana en karma rond orgaandonatie.

Dharmatalk
Wijsheid in verwarring

Steve James

Woede, trots, jaloezie: ook storende gevoelens kunnen je inzicht geven in de boeddhanatuur, zegt Steve James.

EN VERDER

DICK VERSTEGEN:
SCHERP VAN DE SNEDE 3

BRIEVEN 6

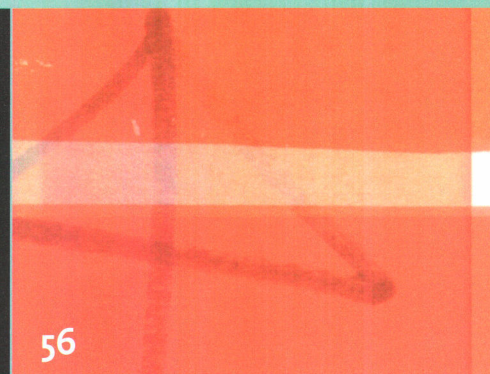
NIEUWS. 8

INHOUD

NR 42 • WINTER 2006







Symbolische dans van Tibetaanse lama's

Harold Makaske

Harold Makaske fotografeerde twee dansvoorstellingen van een groep Tibetaanse monniken en sprak met hen.

De vinger is de maan niet 52

Thich Nhat Hanh

De Vietnamese leraar Thich Nhat Hanh heeft het leven van de Boeddha op zijn eigen wijze naverteld. Een voorpublicatie.

Mimi, haar vriendinnen, en de dood

Diana Vernooij

Mimi Maréchal, belangrijk Europees verbreidster van zen, is tien jaar geleden overleden. Bespreking van een boek over Maréchal plus een zentoespraak van Mimi zelf.

Werken met passie en compassie 56

Wanda Sluyter

Op het lustrumcongres van ZIN, het klooster voor zingeving en werk, bogen ruim 1500 mensen zich over 'de winst van medemenselijkheid op het werk'. Wanda Sluyter was één van hen.

GASTCOLUMN:
NICO TYDEMAN. 15

RUBRIEK:
HANDEN EN VOETEN. 43

BOEDDHISTISCH ATTRIBUUT . 48

BOEDDHA IN BEDRIJF 50

JAN BOR: REFLEXIES 55

BOEKEN 58

BOEDDH@NET 63

AGENDA . . . . INSERT



FOTO COVER © HAROLD MAKASKE

Colofon

Redactie
Paula Borsboom
Ine van den Broek (beeldredactie)
Michel Dijkstra
Marjan Slob (eindredactie)
Anneke Smelik
Diana Vernooij
Dick Verstegen
Yashobodhi
E-mail: redactie@vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm & Leegte, Postbus 22102,
3003 DC Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl
(graag alleen voor redactiezaken; voor abonnementen e.d. zie onder dat kopje)

Vorm & Leegte verschijnt in januari, april, juli en oktober.
Per jaar (4 nummers) € 24,50 voor Nederland en België;
overig buitenland € 32,-.
Lopend nummer € 6,90 incl. porto.
Proefnummer € 2,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 1 t/m 4
€ 3,50 incl. porto.
oud nummer jaargang 5 t/m 9
€ 4,50 incl. porto.

Website
www.vormenleegte.nl

Abonnementen, advertenties en losse verkoop
Marichi (Wanda Sluyter, bladmanager)
Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven
Tel.040-282 00 22. Fax.040-282 07 14
E-mail: info@vormenleegte.nl

Uitgever
Uitgeverij Asoka
Postbus 22102, 3003 DC Rotterdam
Tel.010-4113977. Fax.010-4113932
Website: www.asoka.nl
E-mail: info@asoka.nl

Betalingen op rekening 9517976 t.n.v. Kwartaalblad Boeddhisme, Rotterdam.
Voor België: BBL 310-1604508-20
t.n.v. Asoka, Rotterdam of via
IBAN: NL23 INGB 0656 401419;
BIC-code: INGBNL2A
t.n.v. Kwartaalblad Boeddhisme, Rotterdam
Opzeggingen vóór 30 november

Vormgeving en opmaak
Naropa Grafisch Ontwerp, Weesp

Druk en afwerking
Drukkerij Wilco b.v., Amersfoort

Vorm & Leegte is de opvolger van Kwartaalblad Boeddhisme, dat werd opgericht door de *Stichting Vrienden van het Boeddhisme*.
www.vriendenvanboeddhisme.nl,
tel.0599-648671.

ISSN 1574-2261

brieven

De rubriek *Brieven* biedt ruimte aan lezersreacties van maximaal 300 woorden. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven in te korten.

Brieven (met duidelijke afzender) naar: VORM & LEEGTE, Postbus 22102 3003 DC Rotterdam of e-mail: redactie@vormenleegte.nl.

Karikatuur

In het artikel *De dharma in het westen (Vorm en Leegte, jaargang 10 nr. 4)* laat Han de Wit zich volgens mij verleiden tot een polarisatie waarbij de godsdiensten het moeten ontgelden ten gunste van zijn boeddhisme.
Volgens de schrijver heeft het boeddhisme problemen met God. Ik denk dat het zoeken naar een scheiding tussen wegen die wél en wegen die geen plaats bieden aan een godsidee een typisch westerse kijk verraadt. Je kunt namelijk voor veel boeddhisten zeggen dat zij geen probleem met God hebben omdat zij zich eenvoudigweg niet met de godsvraag bezig houden. 'De boeddhistische traditie ontkent niet het bestaan van een schepper maar is er niet wezenlijk in geïnteresseerd', zo lees ik in de nog altijd zeer informatieve inleiding van Edward Conze. Het is daarom op het pad van de Boeddha niet nodig zich van zijn theïstische noties te bevrijden, zoals de Wit wil doen geloven.
'De christen zoekt in de regels waartoe hij zich bekent enkel waarheid, terwijl het de boeddhist gaat om de effectiviteit van zijn regels.' Een dergelijke scheiding is natuurlijk niet vol te houden. De gelovige waarheidszoeker gaat het om de bevrijdende kracht van de waarheid. Zelfs de kerkelijke dogmaticus beoogt gelovigen een leer voor te houden die hen vrij en gelukkig maakt, levend naar Gods beeld en gelijkenis. En omgekeerd zijn de vier edele waarheden niet alleen pragmatische, in de zin van goed werkende, regels, maar bevatten zij tevens een analyse van de *condition humaine.*
'Jezus is geen spirituele leraar omdat hij dood is', aldus de schrijver. Dat mag een persoonlijke opvatting zijn, het heeft niets uit te staan met het christendom. Je kunt de inzet vanaf de woestijnvaders in de oudheid tot en met bijvoorbeeld Etty Hillesum in onze dagen niet zomaar wegzetten al zouden zij zich met een dode leraar hebben ingelaten. Inderdaad, Jezus is dood, maar Christus leeft in mij, en dit kun je meen ik ook voor de Boeddha zeggen. In de christelijke traditie is er verder beslist geen afkeer van levende leraren tot wie men zich wendt. Geestelijke begeleiding is een belangrijke bouwsteen in het geloofsleven.
Volgens De Wit doet de boeddhist aan zelfwerkzaamheid waar de christen zich alleen maar afhankelijk maakt van een hogere macht. Een grotere miskenning is nauwelijks denkbaar van de tomeloze inzet van duizenden christenen die dagelijks aan zichzelf werken, vaak in combinatie met het verlichten van de noden van anderen via armenzorg, ziekenzorg of de ondersteuning van gevangenen of asielzoekers.
Kortom: in het artikel wordt naar mijn gevoel van de geloofstradities een karikatuur gemaakt om ze daarna te kunnen diskwalificeren. Ik denk niet dat je hiermee het boeddhisme in Nederland een dienst bewijst.
(door de redactie ingekort)

Ron Reijsbergen, Nootdorp

Nawoord Han de Wit:
Dank voor uw reactie, ik ben het in grote lijnen met uw opvattingen eens. Wat mij betreft is mijn stuk niet gericht op christelijke spiritualiteit als zodanig, maar op een aantal populaire noties die mensen zeggen te ontlenen aan de christelijke traditie. Wel kan ik u zeggen dat de visie van Conze, zoals door u geformuleerd, niet maatgevend is voor de boeddhistische traditie zelf, en zeker niet voor het mahayana-boeddhisme (waar zen deel van uitmaakt), dat ons oproept om ons van *alle* vaste noties – theïstische en atheïstische – te bevrijden. Waarom? Omdat het toekennen van absolute waarheid aan geschriften het risico in zich draagt dat zij een punt van strijd worden – soms op leven en dood.

Versterking gezocht

Vorm & Leegte heeft de laatste tijd veel veranderingen tot stand gebracht. De redactie wil op de ingeslagen weg verdergaan. Het realiseren van alle plannen en ambities is met de huidige bezetting niet mogelijk. Daarom zoeken wij op korte termijn een

Hoofdredacteur m/v

die op bezielende wijze leiding en richting geeft aan het tijdschrift.

Taken

- Bewaken en uitwerken van de formule van *Vorm & Leegte*
- Eindverantwoording dragen
- Uitzetten van de artikelen en bewaken van de planning
- Ideeën en schrijvers verzamelen
- Netwerk in boeddhistische wereld onderhouden en uitbreiden
- Centraal aanspreekpunt

Profiel

U bent praktiserend boeddhist, maar geen institutioneel denker. U bent communicatief en goed in samenwerken. U bent inspirerend, visionair en gezagrijk. U heeft ervaring met leidinggeven in de journalistiek.

Vorm & Leegte is een landelijk tijdschrift voor mensen die zijn geïnteresseerd in het boeddhisme. Het blad belicht boeddhisme, mens en samenleving in hun onderlinge samenhang en wordt gemaakt door vrijwilligers, bijgestaan door een bladmanager en een eindredacteur in deeltijd. De **hoofdredacteur** stuurt dit team aan. Het betreft een betaalde deeltijdfunctie van naar schatting 2 dagen per week. Precieze zakelijke afspraken maakt u met de uitgever.

Tevens zoeken wij

Webredacteur m/v

die de website kan uitbouwen en onderhouden.

De **webredacteur** bouwt de bestaande webpagina's van *Vorm & Leegte* uit tot een dynamisch en interactief medium met eigen rubrieken en functies. U buigt zich over de inhoud; vormgeving en technische ondersteuning van de site verzorgt het blad. Het betreft vrijwilligerswerk met een onkostenvergoeding.

Redactionele medewerkers m/v

die artikelen schrijven en/of ideeën leveren.

De **redactioneel medewerker** voedt de redactie met tips en ideeën, en/of verzorgt in nauwe samenwerking met de redactie een artikel of rubriek voor *Vorm & Leegte*. Ook dit is vrijwilligerswerk met een onkostenvergoeding.

Voor meer informatie over deze functies neemt u contact op met de uitgever, Gerolf T'Hooft, 010-4113977.
Reacties kunt u sturen naar het redactieadres (zie colofon)

Neal Crosbie



ik ben het probleem niet

Afscheid

In dit nummer staat de laatste column van Jan Bor. Bor is jarenlang columnist voor *Vorm & Leegte* geweest. De redactie bedankt hem hartelijk voor zijn inzet.



Thich Nhat Hanh naar Nederland

In het voorjaar van 2006 zal Thich Nhat Hanh, de internationaal bekende meditatieleraar, vredesactivist en schrijver, een bezoek brengen aan Nederland. Onder de titel *Iedere stap is vrede* geeft hij op 28 april een lezing in het Nederlands Congres Centrum in Den Haag. Van 1 tot en met 5 mei leidt hij een voor ieder toegankelijke retraite op Papendal bij Arnhem. Tezelfdertijd zal er een vertaling van Thich Nhat Hanhs belangrijkste werk in Nederland verschijnen: *In de voetstappen van de Boeddha* (zie de voorpublicatie in dit nummer).

Al lange tijd zet Thich Nhat Hanh zich voor vrede in. Wereldwijd geeft hij lezingen en leidt hij retraites voor uiteenlopende groepen als vredesactivisten, Amerikaanse Vietnamveteranen, Palestijnen en Israëliërs, zakenmensen, politici. Op 11 september 2003 sprak hij in Washington met Amerikaanse congresleden. Thich Nhat Hanhs standpunt was en is: de vijand is nooit een ander mens maar angst, hebzucht, afgunst en haat. Volgens hem is een belangrijke kans op vrede gelegen in de bewustwording en liefdevolle acceptatie van deze 'vijanden' in onszelf en anderen.
Thich Nhat Hanh werd in 1926 geboren in Vietnam. Toen hij zestien jaar was, werd hij boeddhistisch monnik. In de afgelopen decennia is hij uitgegroeid tot één van de bekendste meditatieleraren. Binnen het boeddhisme vertegenwoordigt hij een stroming die hijzelf 'geëngageerd boeddhisme' noemt, dat is een stroming waarbij het gaat om het verbeteren van zowel persoonlijke als sociale omstandigheden. Meditatie en positieve sociale actie gaan in deze richting hand in hand.



Tijdens de oorlog in Vietnam organiseerde Thich Nhat Hanh één van de grotere geweldloze verzetsbewegingen van deze tijd, gebaseerd op de principes van Ghandi. Hij richtte een *Peace Corps* op, bestaande uit meer dan tienduizend jongeren die de gebombardeerde dorpen weer hielpen opbouwen. Om voor een staakt-het-vuren te pleiten ging hij naar de Verenigde Staten en sprak met staatslieden als Edward Kennedy en Robert McNamara.
Thich Nhat Hanhs onpartijdige opstelling en inzet voor de vrede werden in zijn eigen land gezien als verraad. In 1966 werd hij daarom uit zijn vaderland Vietnam verbannen. Sindsdien woont hij in de Franse nederzetting Plum Village. Daar werd een internationaal meditatie- en retraitecentrum gevestigd, waar jaarlijks duizenden bezoekers uit de hele wereld komen. Wereldwijd bestaan er groepen mensen (sangha's) die met elkaar mediteren en oefenen om de ideeën van Thich Nhat Hanh in de praktijk te brengen.

Boeddhistische therapie

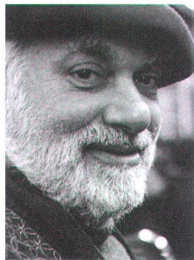
In haar voornemen om het aantal zelfmoorden naar beneden te krijgen, subsidieert de Vlaamse minister van Welzijn Inge Vervotte een experimentele therapie voor mensen die meerdere keren een depressie doormaakten. De aandachtsgerichte cognitieve therapie is een project van de Gentse professor Cees van Heeringen.

De therapie is bedoeld om te voorkomen dat mensen opnieuw depressief worden. De therapie is gebaseerd op het boeddhistische begrip *vipassana*: het zien van de dingen zoals ze werkelijk zijn. Concentratie is daarbij van het grootste belang. Om die te bereiken moeten de proefpersonen zich elke keer als hun gedachten gaan afdwalen weer concentreren op hun ademhaling.
De techniek wordt hun aangeleerd in acht groepssessies van telkens anderhalf uur. Tijdens die sessies leren de deelnemers om de stroom van hun gedachten en lichamelijke sensaties te observeren en ze als voorbijgaand te ervaren. Op die manier zouden zij een meer afstandelijke en accepterende houding ontwikkelen tegenover zichzelf. Daardoor zouden zij ook beter om kunnen gaan met hun depressieve gedachten en gevoelens, waardoor ze minder snel in een volgende depressie vervallen.

(Bron: *www.hetvolk.be*, 26-8-2005)

Multireligieuze retraite in Auschwitz

Van 7 tot en met 11 november verzamelden enkele honderden mensen zich in de voormalige nazi-vernietigingskampen in Auschwitz en Birkenau om daar biddend en mediterend 'het verdriet en de pijn van de wereld' in de ogen te zien. Tien jaar geleden nam de Amerikaanse zen-leraar *Bernie Glassman* het initiatief voor deze jaarlijkse retraite, waaraan aanhangers van diverse religies deelnemen.



Glassman koos de concentratiekampen uit omdat volgens hem juist die plekken een helende werking hebben op het hart van degenen die bereid zijn daar het enorme lijden van de shoah onder ogen te zien. Het zijn plaatsen waar compassie tot in haar volle omvang kan worden beoefend.
De mensen die aan deze retraite deelnemen, komen vooral uit Polen en de Verenigde Staten. Sommigen zijn overlevenden van de nazi-terreur, maar ook jongeren die de oorlog niet zelf hebben meegemaakt doen mee.
Voor het eerst waren er dit jaar naast joden, christenen en boeddhisten ook twee moslims (uit Bosnië en Pakistan) aanwezig in Auschwitz. De diverse betrokken religies hebben bij de retraite elk hun eigen religieuze inbreng.

(Bron: *www.katholieknederland.nl; www.rorate.com*)

Mandala

Begin november maakten zeven Tibetaanse monniken, afkomstig uit het Gaden Yangtse-klooster in India, een zandmandala in het Etty Hillesum Centrum in Deventer. De mandala die in Deventer werd gemaakt, stelde de woning voor van Avalokiteshvara, de boeddha van het mededogen. De mandala werd na enige dagen weer op rituele wijze vernietigd.

BERICHTEN UIT DE ACADEMIE

Pelgrimage op Shikoku

Zoals in veel moderne en geseculariseerde samenlevingen zijn religieuze uitingen en religieus gedrag in Japan minder zichtbaar geworden in het alledaagse leven - maar ze zijn er wel. Een goed voorbeeld van een boeddhistische traditie is de zeer populaire pelgrimsroute op het eiland Shikoku, de zogenoemde *Shikoku henro*, die langs achtentachtig boeddhistische tempels voert. Op deze tocht vinden we het levende boeddhisme van Japan.
Wanneer je in het weekend naar willekeurig welke van deze achtentachtig heilige plaatsen gaat, zul je boeddhistische gelovigen aantreffen die, om wat voor reden dan ook, de tempel bezoeken, de Boeddha van die tempel vereren en hem vervulling van hun wensen vragen. Sommige pelgrims willen de tempels allemaal stuk voor stuk bezoeken. Maar de tempels spelen ook een rol in lokale tradities; in het algemeen ziet men ze als plaatsen van mystieke kracht. Naar schatting tweehonderdduizend mensen bezoeken per jaar de tempels; het beste bewijs dat het boeddhisme Japanners ook in deze tijd iets te bieden heeft.
Het interessante aan de pelgrimstocht op het eiland Shikoku, een circuit van ongeveer 1400 km over kustwegen en door bergen, is dat er nauwelijks of geen officiële regels zijn waar de gelovigen zich aan moeten houden. Iedere Japanner, ongeacht zijn sektarische voorkeur of zijn motieven, kan naar Shikoku gaan en de tocht op zijn manier kan afleggen. Een dagje uit met de auto behoort tot de mogelijkheden, maar er worden ook georganiseerde busreizen aangeboden waarbij men alle tempels op volgorde kan aandoen. Bij de tempels vind je groepen pelgrims die onder leiding van hun eigen priester de boeddhistische eredienst houden, maar ook individuen die de tocht als een ascetische oefening beschouwen en het hele circuit lopend afleggen.
Een van de redenen voor de aantrekkingskracht van de Shikoku tempels op Japanners is hun overtuiging dat men door het bezoeken van deze tempels karmische verdienste kan verwerven. De achtergrond van dit idee is te vinden in het *mahayana* geloof: slecht karma kan worden opgeheven door goed



Shikoku

karma, en goed karma is een verdienste die men bij deze tempels kan verkrijgen. Zo'n verdienste wordt in Japan niet als persoonlijk gezien, maar als (ook) overdraagbaar op andere personen. Er zijn pelgrims die voor hun eigen verdienste naar Shikoku komen in de hoop ongeluk in het leven zoals ontslag of ziekte te verwerken, maar er zijn ook pelgrims die hopen op verdienste voor anderen, bijvoorbeeld voor (de zielen van) gestorven ouders of voorouders.
Het geloof in de reddende rol van de boeddhistische heilige Kobo Daishi Kukai (774-835) is onlosmakelijk verbonden met de pelgrimage. Men zegt dat Kukai in eeuwige meditatie is gegaan uit mededogen met de mensen. Als stichter van de pelgrimage reist hij in geest mee met de pelgrims, die hij onderweg beschermt. In Japan is de tocht langs de achtentachtig tempels een begrip en velen, boeddhist of niet, hopen eens in hun leven naar Shikoku te gaan om de tocht af te leggen.

Henny van der Veere

Dr. Henny van der Veere onderzoekt Japanse en Koreaanse taal en cultuur aan de universiteit van Leiden en is Japans boeddhistisch priester.

Tips voor deze rubriek kunt u mailen naar Henk Blezer: H.W.A.Blezer@let.leidenuniv.nl.

Bij de dood van Jacob Ensink (1921-2005)
Beminnelijke bloemlezer van het Mahayana

Prof. dr. Jacob Ensink, onderzoeker en *éminence grise* van het Nederlandse Sanskriet-onderwijs, is in Groningen op 19 september op 84-jarige leeftijd overleden. De hoogleraar, die al geruime tijd aan de ziekte van Parkinson leed, is vooral bekend geworden door zijn klassiek geworden bloemlezing van het Mahayana-boeddhisme *De grote weg naar het licht*, waarvan de eerste druk in 1955 verscheen.

In zijn jeugd studeerde Ensink aan de Universiteit van Utrecht onder de legendarische hoogleraar Sanskriet Jan Gonda. Tijdens zijn studietijd begon Ensink zich voor het eerst met het boeddhisme bezig te houden. Na zijn promotie in 1952 op de vertaling en annotatie van een boeddhistische soetra, *de Vraag van Rastrapala*, stichtte hij een jaar later het onderzoeksinstituut voor Indische Talen en Culturen aan de Rijksuniversiteit Groningen. Hier doceerde hij tot zijn emeritaat in 1983 Sanskriet, Pali en Cultuurkunde van Zuid-Azië.

Hans T. Bakker, leerling en opvolger van Ensink als hoogleraar Sanskriet in Groningen, herinnert zich zijn leermeester als een uitermate beschaafd en bescheiden mens. Bakker: 'Ensink was zo bescheiden dat het tegen hem gebruikt kon worden. In het huidig tijdsgewricht, waarin iedereen zich schaamteloos van voortreffelijkheid op de borst slaat, voelde hij zich volstrekt niet thuis. Als leraar was hij geduldig en altijd toegankelijk voor de serieuze student.'

Ook Jildi Mohamad Sjah, Ensinks laatste student, vond haar leraar een beminnelijke man. 'Ik was altijd zenuwachtig voor tentamens. Ensink zei tegen mij: "Als u zenuwachtig bent, moet u juist veel tentamen doen." Ik mocht bij hem thuiskomen, waar hij me in een ontspannen sfeer tentamineerde. Hij was een vormelijke man en sprak mij altijd met "u" en "mevrouw" aan. Tijdens zijn afscheid van de universiteit noemde hij me voor het eerst bij mijn voornaam. Het mooiste dat ik met hem heb meegemaakt is dat ik na mijn promotie zijn boekenkast mocht plunderen. Hij mocht hetzelfde doen bij zijn promotie en wilde de traditie in ere houden,' zegt Sjah lachend.

Volgens Bakker was Ensink zijn tijd ver vooruit met zijn aandacht voor de pelgrimage. Al in 1969, lang voordat de antropologie en indologie het onderwerp ontdekten, publiceerde de hoogleraar een studie over de bedevaartspraktijk en bedevaartsplaatsen in India. Ook zijn bijdrage aan de bestudering van Sanskrietteksten uit Indonesië was substantieel. Tijdens Ensinks crematie las Bakker enkele strofes uit diens vertaling van de Bodhicaryavatara van de Mahayana-wijsgeer Santideva voor.

Michel Dijkstra

nieuws

Ziektekosten verzekering

De Boeddhistische Unie Nederland (BUN) heeft met de verzekeraar Zilveren Kruis/Achmea afspraken gemaakt voor een collectieve ziektekostenverzekering die bestemd is voor bij de sangha's geregistreerde personen. Door deze afspraak kan een collectiviteitskorting van tien procent op de individuele premie worden bedongen.

Meer informatie: www.boeddhisme.nl. Via deze site is ook een offerte aan te vragen.

Boeddhabeeld

Op 10 november werd er een ruim zes meter hoog Boeddhabeeld op een reclamezuil bij de kruising van de A2 en de A10 geplaatst. Het beeld is daar neergezet door de Boeddhistische Omroep Stichting die op deze manier aandacht vroeg voor haar vijfjarig bestaan. Het beeld zal in januari weer worden verwijderd.

Miss Tibet uitgesloten van verkiezing

Tashi Yangchen, in oktober 2004 uitgeroepen tot Miss Tibet, mag niet meedoen aan de verkiezing van Miss Toerisme 2005. Alleen als ze zich Miss Tibet-China laat noemen, kan de Tibetaanse schoonheid deelnemen.

Yangchen is een Tibetaanse vluchteling die opgroeide in India en nu in Londen studeert. Ze werd in 2004 tot Miss Tibet gekozen in Dharamsala, het ballingsoord in de Indiase Himalaya waar ook de Dalai Lama zich heeft gevestigd. Om te vermijden dat er van Chinese zijde kritiek zou komen, stelden de organisatoren van de Miss Toerisme Verkiezingen in Maleisië voor Tashi Yangchen aan het evenement deel te laten nemen als Miss Tibet-China. Daar gingen de Tibetaanse schoonheidskoningin en haar achterban niet mee akkoord.

(Bron: *www.nieuws.maleisie.be*)



Mediteren maakt hersenen dik

Onze hersenen leggen elke seconde van ons leven een miljoen nieuwe verbindingen aan. Onze manier van leven heeft dus gevolgen voor onze hersenmaterie. Voor een publiek van duizenden hersenonderzoekers vertelde de Dalai Lama op de jaarlijkse bijeenkomst van de *Society for Neuroscience* hoe meditatie mogelijk zo'n levenswijze is die de hersenstructuur verandert (zie ook de nieuwsrubriek van *Vorm & Leegte* nummer 41).

Experimentele studies ondersteunen dit idee. Zo vertelde onderzoeker Sara Lazar op de conferentie dat bij ervaren mediteerders bepaalde hersengebieden dikker zijn - met name de prefrontale cortex, een hersengebied dat verband houdt met hogere denkprocessen en plannen, en de insula aan de rechterkant van de hersenen, een gebied dat emoties, gedachten en gewaarwordingen integreert. Normaal gesproken wordt hersenweefsel dunner naarmate mensen ouder worden; mediteren lijkt dit proces dus om te keren. "Het is een aantoonbaar effect dat samenhangt met mediteren", zegt Lazar.

(Bron: *New Scientist* 26 november 2005)

Boeddhistische universiteit

In Engeland kan vanaf november voor het eerst aan een boeddhistische universiteit gestudeerd worden. De universiteit is gevestigd in Birmingham.

Een monnik uit Birma is aangetrokken om leiding te geven aan de onderwijsinstelling. Samen met vijf andere boeddhistische leraren gaat hij cursussen verzorgen op het gebied van boeddhistische filosofie, meditatie en verlichting.

(Bron: *www.buddhistchannel*)

— IN DE KRANTEN —

Daklozen

In de Utrechtse Daklozenkrant ***Straatnieuws*** werd de Leidse zenmonnik Zeshin van der Plas geïnterviewd. In de tempel, die van der Plas bewoont in de binnenstad van Leiden, is een ruimte gereserveerd waar de redactie van ***De Leidse Vagebond***, ook een daklozenkrant, is gehuisvest. Enkele jaren geleden heeft Zeshin deze krant samen met een paar daklozen opgezet. *De Leidse Vagebond* verschijnt alleen als er geld en kopij genoeg is en daar zijn de verkopers van de krant verantwoordelijk voor, betoogt van der Plas. Zo stuurde hij een keer een verkoper die kranten kwam halen terug de straat op met de mededeling: "Ik heb geen adverteerders en dus geen geld en dus geen krant voor je. Ik heb nu geen tijd dus regel dat maar even lekker zelf." Een paar uur later had de verkoper een adverteerder gevonden en kon de krant weer worden uitgegeven.
Zeshins kijk op de verkopers is nuchter, hij koestert ook niet de illusie dat hij ze kan veranderen: "Ze zijn zoals ze zijn en daar moet ik het mee doen. Lastige verkopers kunnen maar beter uitkijken. Ik 'schop' ze weg en zeg dan: verkoop je krant, dan heb je geld genoeg om je neus vol te douwen en nou wegwezen!" De Leidse daklozenkrant is, net als andere straatkranten, gevuld met nieuws over het straatleven. Maar daarnaast kent de krant een zeker 'Wachttoren'-gehalte: in elke *Vagebond* staat minstens een hele pagina met zen-boeddhistische verhalen. Volgens Zeshin van der Plas is mededogen het enige juiste antwoord op het probleem van daklozen.
(*Straatnieuws*, nummer 9, 2005).

Reïncarnatie van de Boeddha

Diverse kranten namen op 24 november het bericht op over de vijftienjarige Nepalese jongen die in de jungle van Bara, 160 kilometer ten zuiden van Kathmandu, al zes maanden onder een boom mediteert. De jongen, Ram Bahadur Banjan, zou al die tijd niet gedronken en gegeten hebben. Hij wordt door zijn omgeving gezien als een reïncarnatie van Gauthama Siddharta, de Boeddha. Vanaf 17 mei zou de jongen mediterend en vastend in lotushouding onder de boom zitten, maar de lokale politie heeft hier haar twijfels over: "Een team van ons onderzoekt de bewering dat iemand zo lang kan overleven zonder voedsel en water." De politie zou Ram Bahadur Banjan graag zelf willen spreken maar hij verkeert in zo'n diepe meditatie dat dat niet kan. Volgens een lokale krant trekt Banjan dagelijks vele duizenden belangstellenden. Na zonsondergang wordt hij echter afgeschermd en kan niemand meer zien wat de jongen doet. De autoriteiten hebben wetenschappers gevraagd naar Bara af te reizen om de zaak te onderzoeken.
(***de Volkskrant, Spits***, 24 november 2005)

Meditatie voor dummies

In het decembernummer van ***Top Santé*** wordt uitgelegd dat mediteren binnen ieders mogelijkheden ligt: "Je hoeft echt niet je benen in je nek te kunnen leggen of in staat zijn een diepere ik te ontdekken (...). Wereldwijd zijn er inmiddels ruim tien miljoen beoefenaars, waaronder een groot aantal hippe Hollywoodsterren. Mediteren is dus hot én voor iedereen geschikt." Wat belangrijk is, is dat je de vorm vindt die bij jou past: "Het leuke van mediteren is dat je het niet fout kunt doen. Als een vorm van mediteren voor jou werkt, is het een goede vorm." Bij bijna alle vormen van mediteren, zo gaat het artikel verder, wordt er begonnen met het letten op de ademhaling, daarna komen concentratieoefeningen. "Als je de basisprincipes van het mediteren beheerst -rustige, bewuste ademhaling en gedachten buitensluiten- kun je verdergaan met doelgericht mediteren. (...) Maar mediteren kan je ook helpen bij het oplossen van een dilemma. Want doordat je je tot jezelf bepaalt, weet je beter wat je voelt en vindt, en kun je van daaruit beter op situaties inspelen."

Boeddha's buikje

In een interview in het ***Algemeen Dagblad*** van 1 december beklaagt presentator en deejay Gijs Staverman zich erover dat hij zo weinig innerlijke rust heeft: "Ik wil nog steeds zo veel. Alles eigenlijk. Ik wil nog overal heen en zoveel doen. Gek word ik soms van mezelf." Om zichzelf eraan te herinneren dat hij het wat rustiger aan moet doen, draagt Staverman een zilveren polsband met daarin afbeeldingen van de Boeddha: "De Dalai Lama heeft ooit gezegd dat er geen God hierboven is, maar dat de God in onszelf zit. Ik vind dat een mooie gedachte. We moeten het uiteindelijk allemaal zelf doen." Lachend: "Het is trouwens een cadeau van mijn vriendin. Met een bedoeling: ze wilde mij eraan herinneren dat ik een beetje uit moet kijken, anders krijg ik net zo'n buikje als de Boeddha. Want dat hoort ook bij mijn leeftijd." Staverman nadert de veertig.

De nieuwsrubriek staat onder redactie van Paula Borsboom. Informatie voor de rubriek kunt u mailen naar nieuws@vormenleegte.nl

Organ-dana

Uit het diepe besef van niet-zelf volgt een spontaan geven, dus ook van je organen na je dood - of ontneemt het uitnemen van organen stervenden de laatste kans op realisatie? Christelijke en islamitische tradities staan vanuit hun beginselen vaak huiverig tegenover orgaandonatie. Boeddhisten zijn vooral uit pragmatische overwegingen voorzichtig met orgaandonatie: het (karmisch) heil van gever en ontvanger is in het geding.

Diana Vernooij

Het boeddhisme definieert het stervensmoment anders dan het Westen, aldus Jean Karel Hylkema. En hij ziet dat als een tendens die tegen orgaandonatie pleit. Het westerse moment van sterven is het moment dat iemand haar of zijn laatste adem uitblaast of hersendood is.
Met name het Tibetaans boeddhisme kent een uitgebreide beschrijving van het stervensproces.'
De voltooiing van de eerste hoofdfase van het sterven, het desintegreren van het materiële lichaam, valt samen met het westerse stervensmoment. Deze fase heet 'de bardo van voor het moment van sterven' waarbij er vier fasen zijn: het oplossen van het element aarde in het element water en vervolgens de elementen water in vuur, vuur in lucht, en lucht in ruimte. In de boeddhistische visie komen hierna nog twee hoofdfasen. Eerst is er het oplossen van het mentale lichaam dat zelf weer in drie fasen geschiedt, waarbij eerst alle agressie, daarna alle passie en ten slotte alle onwetendheid oplost. Deze fase eindigt in een tijdelijke black-out.
Vervolgens is er het desintegreren van het individuele bewustzijn, waarin het energielichaam van de stervende oplost. De stervende kan dan het heldere bronloze licht, dat in alle religies gekend wordt, ervaren en zoals de teksten dat zo prachtig noemen: 'bij herkenning er in opgaan, zoals een kind van nature de moederschoot vindt'.
In alle fasen van het sterven is er een gewaarwording door de stervende. Een persoon die geoefend is in het Tibetaans boeddhisme kan deze gewaarwording gebruiken om alsnog tot realisatie, tot verlichting, te komen. Hylkema heeft persoonlijk in bijna-dood-ervaringen en uittredingservaringen deze kennis ervaren en ook herkende hij de fasen aan het sterfbed van anderen.
Deze boeddhistische kennis spreekt naar zijn zeggen tegen orgaandonatie. Het uitnemen van organen dient zo snel mogelijk na het vaststellen van de 'westerse dood' te geschieden en er is dan een gerede kans dat het gehele stervensproces van de acht onderfasen nog niet is voltooid. Hierdoor kunnen voor de donor kansen op realisatie verloren gaan.

Donor – dana

Toch is Hylkema heel expliciet en positief in zijn mening over orgaandonatie. Hij heeft zijn lichaam, na zijn dood, ter beschikking gesteld van orgaandonatie, onder de voorwaarde dat hij bewust is overleden (volgens alle fasen van het stervensproces). Ook stelt hij graag de organen die hij bij voortzetting van zijn leven kan missen ter beschikking van anderen, als daardoor de kwaliteit van iemands leven aanzienlijk wordt verbeterd en hij het gevoel heeft dat de ontvanger daar ook (in boeddhistische zin) goed gebruik van zal maken. Hij zal graag iemands organen ontvangen, wanneer daardoor de kwaliteit van zijn leven zo verbeterd kan worden dat hij meer tijd voor studie en beoefening heeft en dit unieke leven als mens kan gebruiken om vorderingen op weg naar boeddhaschap te maken. Maar, weet hij: 'In de praktijk is mijn keuze meer theoretisch dan praktisch. Inmiddels,

> 'Mijn organen zijn al te oud voor transplantatie'

twintig jaar na het opstellen van mijn codicil, zijn mijn organen te oud zijn voor transplantatie en zullen de nadelen van het ondergaan van een transplantatie voor mij niet meer opwegen tegen de voordelen van verbetering van de kwaliteit van mijn leven.'

Varamitra heeft nog geen donorcodicil. 'Sterven doe je niet alleen', zegt hij, 'er zijn vrienden en familie bij betrokken. En met name het afscheid nemen van iemand die al wel hersendood is maar nog niet echt dood is een uitermate ingrijpende gebeurtenis. De kwaliteit van de organen en de beschikbaarheid van patiënten die wachten op een orgaan bepalen bij orgaandonatie het moment van sterven. Dat kan betekenen dat het lichaam langer in leven wordt gehouden of juist dat het moment van afscheid nemen zich acuut kan aandienen.'

'Het ontvangen van een nier is niet karmaneutraal'

Henk Barendregt is persoonlijk voor orgaandonatie, zowel als voor ontvangst. Maar hij noemt nog een ander punt om in ogenschouw te nemen: het karmisch effect van het gedoneerd krijgen. Het ontvangen van een nier bijvoorbeeld, is niet karmaneutraal. 'Karma ontstaat als het gevolg van genen en opvoeding en daar komt bij transplantatie nog een extra mogelijke oorzaak bij. Ons gemoed, met name stress, wordt sterk bepaald door de interactie tussen onze bijnier en de hypofyse. En stress beïnvloedt weer ons hele systeem.' Een orgaan ontvangen betekent dat men moet weten dat men een andere stressdrempel kan krijgen. 'Orgaandonatie kan in principe tot een veranderde persoonlijkheid leiden, tot voor de persoon tot dan toe onbekend karma.'

'Sinds wanneer is realisatie "mijn" realisatie?'

'Mijn' realisatie

Edel Maex en Varamitra wijzen beiden op de beoefening van het bodhisattva-ideaal, waarbij je jezelf beschikbaar stelt om alle levende wezens te redden. Vanuit dat perspectief gezien is orgaandonatie een goede zaak. Daarom ook vindt Edel Maex de stelling van Hylkema dat door voortijdig wegnemen van organen kansen op realisatie verloren kunnen gaan een contradictio in terminis. 'Sinds wanneer is realisatie "mijn" realisatie?', vraagt hij zich af. 'Het bodhisattva-ideaal betekent toch ook het opgeven van de eigen realisatie ten voordele van de realisatie van anderen?'

Varamitra haalt een legende aan over een van de vroegere levens van de Boeddha, waarin hij zijn lichaam beschikbaar stelt als voedsel voor een uitgehongerde tijger en haar welpen. Je zou kunnen zeggen dat de Boeddha hier een daad van ultieme onthechting en vrijgevigheid beoefent. Ook Maex komt met een legende als voorbeeld. De Guanyin legende is een Chinees boeddhistisch verhaal dat vertelt hoe prinses Miaoshan haar oog en arm offerde om haar (zeer wreedaardige) vader te redden. Het is een uitdagend verhaal dat dateert uit een tijd waarin men niet kon vermoeden dat orgaandonatie ooit een technische mogelijkheid zou worden. Het verhaal gaat over prajna-karuna, over compassie die volgt uit wijsheid; uit het diepe besef van niet-zelf volgt een spontaan geven. Maex: 'Eigenlijk is het voornaamste al gezegd als je etymologisch kijkt. "Donor" is verwant aan de belangrijke boeddhistische deugd: "dana", geven.' Hij vertelt dat in Sri Lanka jonge monniken soms een nier afstaan voor transplantatie, als vorm van dana. In tegenstelling tot andere landen is verkoop van organen in Sri Lanka verboden, om misbruik tegen te gaan. Alleen familieleden en monniken mogen organen schenken. Maar, voor je zo'n daad kunt doen is

➢

Het panel

Het boeddhisme staat bekend als een pragmatische levensbeschouwing. Maar hoe pragmatisch precies? In de rubriek *Forum & Leegte* vraagt de redactie een panel van ervaren boeddhisten om boeddhistische principes te betrekken op heikele maatschappelijke kwesties, politieke problemen of ethische dilemma's. In elk nummer zullen enkelen van hen reageren. Het panel bestaat uit:



Christa Anbeek
universitair docent godsdienstwetenschappen, auteur, zenbeoefenaar



Henk Barendregt
hoogleraar Grondslagen van de Wiskunde en Informatica, leraar Vipassana



Riekje Boswijk-Hummel
therapeute, auteur en docent, beoefenaar bij *Thich Nhat Hanh*



Jean Karel Hylkema
voorzitter Boeddhistische Omroep Stichting, manager, auteur, beoefenaar Tibetaans boeddhisme



Edel Maex
psychiater, auteur, beoefent zenmeditatie bij de Dana Sangha in Antwerpen



Rients Ritskes
coach, managementtrainer, auteur, zenleraar



Varamitra
opgeleid in Gestalt, psychosynthese en lichaamswerk, leraar Westerse Boeddhisten Orde



Han F. de Wit
auteur, dharmaleraar Tibetaans boeddhisme



Paula de Wijs
directeur Maitreya Instituut Amsterdam, actief in de Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition, beoefenaar Tibetaans boeddhisme

er een basis van langdurige beoefening en vervolmaking van de zes paramita's (deugden) nodig, benadrukt Varamitra. Het is geen rationele of sentimentele beslissing. Om als (aspirant) bodhisattva een gezond orgaan te doneren, moet er een zekere mate van realisatie zijn, van onthechting en vrijgevigheid.

Humaan

In België is bij wet iedere burger donor, tenzij hij bezwaar aantekent. Maex, die in Vlaanderen woont, is verrast dat een dergelijke vanzelfsprekendheid in Nederland een probleem blijkt te zijn. In Nederland staat slechts achttien procent van de volwassenen als orgaandonor geregistreerd. Een gelijk percentage heeft laten weten geen donor te willen zijn. Het merendeel van de volwassenen heeft niets bepaald. Maex vindt er absoluut niets mis mee als de staat ervan uitgaat dat mensen bereid zijn tot orgaandonatie. Iedereen kan immers expliciet vast laten leggen dat hij tegen orgaandonatie is. 'Als ik morgen doodgereden word, dan kan ik mijn nieren niet langer gebruiken. Zonder ingrijpen zullen ze op heel korte tijd stoppen met werken en afsterven. Als ze voor iemand anders levensreddend kunnen zijn, vind ik het prima dat de staat er van uit gaat dat ik humaan genoeg ben om die ander dat te gunnen.'

Hylkema, Barendregt en Varamitra, allen Nederlanders, zijn tegen het Belgische systeem. Varamitra vindt het zelfs volstrekt ontoelaatbaar: 'Er wordt volledige voorbijgaan aan het zelfbeslissingsrecht van de mens; een mens is meer dan een rondwandelende verzameling organen. Ik blijf erbij dat iemand zelfstandig en expliciet moet hebben aangegeven dat hij of zij zijn organen beschikbaar stelt.' En Barendregt voegt toe: 'Iemand die niet reageert verleent daarmee nog niet zijn of haar toestemming. Orgaandonatie kan ingaan tegen het waardensysteem van die persoon of van diens naasten.' Wat Barendregt wel verplicht zou willen stellen is dat de wens organen te ontvangen wordt gekoppeld aan de verplichting om na het overlijden organen te geven.



Stimuleren

Minister van Volksgezondheid Hans Hoogervorst verweet moslims dat zij vanwege hun geloof wel organen mogen ontvangen, maar niet willen afstaan. De Turks-islamitische organisatie Milli Görüs startte daarop een donorproject, organiseerde informatiebijeenkomsten, maakte een video over moslims die organen hebben ontvangen en reikte donorcodicils uit na het vrijdagmiddaggebed. Ligt zoiets ook op de weg van boeddhistische organisaties?

Hylkema vindt niet dat het op de weg van het (georganiseerde) boeddhisme ligt leden van de achterban tot bepaalde keuzen te stimuleren, anders dan aan te bevelen hier goed over na te denken. Tegelijkertijd kan Hylkema zich moeilijk voorstellen dat iemand die denkt boeddhist te zijn, niet uit eigen beweging donor wordt. Ook Varamitra vindt het onderwerp zeker het bespreken waard met sanghagenoten of je leraar. Maar er mag absoluut geen sprake zijn van groepsdwang in de zin van dat je alleen maar een 'goede boeddhist' bent als je voor orgaandonatie bent. Waar het om gaat is dat men de keuze zorgvuldig maakt en dat deze keuze past in de eigen beoefening.

Maex denkt dat religies wel degelijk hun stem kunnen gebruiken. Zij hebben de taak het goede in de mens te cultiveren. Boeddhistische organisaties doen niet anders dan oproepen tot prajna-karuna. Dat is wezenlijk voor het boeddhisme. Maar ook hij benadrukt dat boeddhisme van nature niet dogmatisch of moralistisch is. Prajna-karuna is niet iets wat "zou moeten". Het is iets wat groeit doorheen de beoefening van de dharma. De taak van de boeddhistische vereniging is dus niet te moraliseren of voor te schrijven hoe te handelen, maar de beoefening van wijsheid en compassie mogelijk te maken. Maar als een beoefenaar van het boeddhisme de vraag stelt: 'Is het goed om te geven?', ligt het antwoord voor de hand: 'Ja'.

▪ **Diana Vernooij** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

gastcolumn: Nico Tydeman

Over de geest

Wat mij bezighoudt? De geest. Onmiskenbaar is er zoiets als de geest. Hoewel ik zijn aard niet ken, noch weet hoe hij zich beweegt en of hij wel beweegt, - er is iets gaande dat mij maakt tot wat ik nu ben en dat elke dag de wereld om mij heen creëert. Zijn afmetingen ken ik niet, maar hij is groter dan ik mij kan voorstellen. Hij brengt meer voort dan ik ooit zou kunnen produceren. Ook als ik niet aan hem denk, doet hij zijn werk. Bij alles wat ik tot stand breng en graag toeschrijf aan mijn verdienste, lijkt hij leiding te geven. Wellicht geeft hij de aanzet tot het goede, maar hij is nooit afwezig bij het kwaad. Boven of buiten mij is hij niet te vinden, noch ergens in een onderwereld. Mijn lichaam is zijn woonplaats, want zonder zichzelf te beperken, schuilt hij in mijn ledematen. Maar ook daarbinnen laat hij zich niet zien. Ben ik het die denkt, voelt, huilt en lacht of is dit de werkzaamheid van de geest? Is de geest verantwoordelijk voor de gang van zaken? Of ben ik dat? Of doen we alles samen?
Sommigen denken dat het ware geluk verkregen wordt door de geest te bevrijden van het lichaam. Maar het komt mij voor dat de geest niets anders wil dan lichaam worden. Evolutie: het incarnatieproces van de geest.

De Boeddha leerde het onderzoeken van de geest, het zuiveren en ontledigen van de geest, want gezuiverd en ontledigd is de geest onbaatzuchtig en gelijkmoedig. Ons gehele bestaan is afhankelijk van de geest. Want 'de dingen worden voorafgegaan door de geest, hebben de geest als voorman, worden door de geest gemaakt.' (*Dhammapada* 1,1)
Hier ligt een grote controverse tussen de Boeddha en de westerse cultuur. Het Westen verwacht de verbetering van de wereld van projecten en producten. De Boeddha zet al zijn kaarten op een gereinigde geest die met zijn compassie - als het geluid van een trompet - in alle windrichtingen doordringt tot in de verste uithoeken. Op een vraag hoe lichaam en geest samenwerken, zweeg de Boeddha. Maar de hij dacht nooit over de geest zonder het lichaam en nooit over het lichaam zonder de geest.
Mahayana leert de grondeloosheid en vormeloosheid van de geest. De geest is verlichting en deze verlichte geest is niets anders dan wijsheid en compassie. Een belangrijke zentekst is de Xin Xin Ming, 'Het vertrouwen in de geest', toegeschreven aan Jianzhi Sengcan, de derde Chinese patriarch. De titel spreekt reeds boekdelen.

Wat gebeurde er op het Pinksterfeest? Zie de tekst in *Handelingen* hoofdstuk 2, 1 - 13. Wat wordt er bedoeld met de komst, de nederdaling van de Heilige Geest? Waar staan die vurige tongen voor? En dat spreken in vele talen? Hoewel vele christenen niets meer met het pinkstergebeuren weten aan te vangen, vermoed ik dat de Boeddha zeer wel zou ingestemd hebben met een feest ter gelegenheid van de geest. Boeddhisme is een religie van de geest. Vandaar het onderricht: de geest, de geest, vergeet nooit de geest.

■ **Nico Tydeman Sensei** is auteur en zenleraar in Amsterdam, Rotterdam en Utrecht.

Wijsheid in

Woede, trots, jaloezie: je kunt het jezelf kwalijk nemen dat je die gevoelens hebt. Maar als het je lukt om wijsheden in die storende gevoelens te herkennen, heb je direct inzicht in de boeddhanatuur, zegt Steve James.

Steve James

Het begrip wijsheid speelt een belangrijke rol in elke boeddhistische stroming. Meestal betekent het inzicht in 'hoe de dingen zijn' en vooral in de natuur van de geest, de boeddhanatuur. Tegenover wijsheid staat verwarring. Verwarring is wat inzicht in de natuur van de geest in de weg staat. Het is onwetendheid over hoe de dingen werkelijk zijn. Dat we onszelf ervaren als individuen, afgescheiden van de rest van de wereld, is de voornaamste bron van verwarring en daarmee de oorzaak van lijden. We zoeken geluk of vervulling buiten onszelf. In deze maar al te menselijke neiging zit teleurstelling ingebakken. Al even menselijk is het om hierop te reageren met storende gevoelens die de zaak nog erger maken: woede, trots, gehechtheid, jaloezie, onwetendheid.

Maar wat gebeurt er als je verwarring nader bekijkt? Zijn wijsheid en verwarring eigenlijk wel elkaars absolute tegenpolen? Als je de ware natuur van de bovengenoemde vijf storende emoties in ogenschouw neemt, blijkt dat ze vijf overeenkomstige kwaliteiten van de natuur van de geest reflecteren. Het hangt er maar van af hoe je naar die storende emoties kijkt. De Boeddha leert ons dat die gevoelens 'leeg' zijn, dat ze niet meer werkelijkheid bezitten dan we ze zelf geven. En als we ze door die bril bekijken, gebeurt er meer dan alleen maar dat ze verdwijnen.

Wie de leegte van woede herkent, ontdekt de *spiegelende wijsheid*, die de dingen laat zien zoals ze zijn. In trots en het onvermogen te delen ligt de *wijsheid van gelijkheid* besloten, die de rijkdom van alles en iedereen laat zien. In gehechtheid schuilt de *onderscheidende wijsheid* waarmee je de eigenschappen van de dingen kan zien, op zichzelf en als onderdeel van het geheel. Uit jaloezie ontstaat *vervullende wijsheid*, het vermogen om in elke situatie te zien hoe je jezelf en anderen gelukkig kan maken. In onwetendheid ligt de allesdoordringende *intuïtieve wijsheid* besloten, het besef dat alles wat gebeurt betekenisvol is. Wie het lukt om deze wijsheden in zijn storende gevoelens te herkennen, heeft direct inzicht in de boeddhanatuur.



FOTO: JISKA HARTOG (ZELFPORTRET)

verwarring

dharma talk

Flits

Om de leegte van storende emoties helemaal in te zien is veel meditatie-ervaring nodig. Maar wie dat kan, doorziet de betekenis van Boeddha's woorden: 'Vorm is leegte, leegte is vorm, vorm en leegte zijn onscheidbaar'. Niets meer of minder dan bevrijdend inzicht. De meeste mensen lukt dat als ze een goede dag hebben misschien een klein beetje, maar voor de meeste boeddhisten is het allerminst de praktijk van alledag. Toch is de ervaring dat er wijsheid zit in verwarring niet alleen maar abstract. Plotselinge flitsen van inzicht geven een ontspannen houding ten opzichte van de problemen en negatieve ervaringen die je dagelijks tegenkomt. Eén manier om dit inzicht te ontwikkelen en te verdiepen is te onderzoeken hoe storende emoties eigenlijk werken.

Laten we een van de fundamentele storende emoties eens nader bekijken: gehechtheid, het idee dat iets buiten jezelf je gelukkig kan maken. Dat je gehecht bent aan een aantrekkelijke levenspartner, een sportieve auto, een fraai ontworpen huis met dito tuin betekent dat je in staat bent onderscheid te maken tussen aantrekkelijke en onaantrekkelijke dingen. Voor het functioneren van gehechtheid is dat onderscheidende vermogen onmisbaar. Zo gezien is gehechtheid niets meer en niets minder dan vervormde *onderscheidende wijsheid*.
Een ander voorbeeld: jaloezie. Om jaloers te kunnen zijn, moet je eerst kunnen beseffen dat een ander gelukkig is. Daarnaast moet je ook kunnen beseffen waarom dat zo is. Je weet dat iemand iets begerenswaardigs bezit of ervaart. Tenslotte herken je dat dit jou ook gelukkig zou kunnen maken. Pas wanneer je hier de gedachte 'Waarom hij wel en ik niet?' aan toevoegt, ontstaat het storende gevoel jaloezie. Maar zonder die gedachte is het *vervullende wijsheid*, de capaciteit van de geest om overal te herkennen wat jezelf en anderen gelukkig kan maken.

Stralend

We hebben de neiging om onszelf te identificeren met onze gedachten, gevoelens en ons lichaam. Dat maakt dat we onszelf ervaren als individuen. Je boeddhanatuur ontdekken betekent dat je beseft dat je helder, vrij bewustzijn bent dat door je ogen kijkt, hoort door je oren en ruikt door je neus. Je herkent dat dit bewustzijn niet beperkt is tot en door je gedachten, gevoelens en lichaam. Het is aanwezig tussen en achter alle gebeurtenissen in onze geest. Deze boeddhanatuur is in essentie als de ruimte: grenzeloos en allesomvattend. De ervaring hiervan is vreugde en het uit zich in spontaan medegevoel.
Het herkennen van de boeddhanatuur wordt mogelijk gemaakt door contact met een leraar die zelf door meditatie diep inzicht in de aard van de geest heeft ontwikkeld. De leraar, of lama in het Tibetaans, is belangrijk vanwege vertrouwen dat ontstaat door zijn of haar kracht, helderheid, medegevoel en warmte. Dit stelt je als leerling in staat de kwaliteiten van je eigen boeddhanatuur te herkennen alsof je in een spiegel kijkt.
De meditaties die je van je leraar leert zijn het belangrijkste instrument om blijvend inzicht te krijgen in de natuur van de geest. Diamantwegmeditaties hebben het uitgangspunt dat ieder levend wezen in essentie een boeddha is, maar dit 'alleen' nog niet gerealiseerd heeft. Tijdens de meditaties stel je je stralende, transparante boeddhavormen voor. Deze boeddhavormen tonen de kwaliteiten die al in de geest besloten liggen, zoals de vijf verlichte wijsheden. Nadat je jezelf zo bewust hebt gemaakt van wat verlichting betekent, versmelt je met de boeddhavorm en rust je in de ervaring van vreugdevolle, liefdevolle ruimte. Door zo te oefenen lost je identificatie met alledaags denken, voelen en je lichaam op en worden de kwaliteiten van je boeddhanatuur manifest.

> 'Een straatje omlopen om problemen te vermijden is ook een daad van wijsheid'

De visie die we ons door te mediteren eigen maken, proberen we vervolgens te integreren in ons dagelijkse leven. Dit doen we door bewust in het hier en nu te blijven en te letten op alle mooie dingen en alle kwaliteiten van de mensen om ons heen. Door gedurende de dag steeds korte Diamantwegmeditaties te doen, zorg je ervoor dat letten op al het mooie om je heen niet zomaar positief denken is. Het wordt een totale ervaring: een toestand van zijn.



Cactus

Wanneer je echt ervaart dat alle mensen boeddha's zijn, is het makkelijk om open en betekenisvol met ze om te gaan. Maar helaas is niemand na één meditatie verlicht. Ook op koude regenachtige maandagochtenden de hoogste visie vasthouden is een hele opgave. Iedereen heeft zijn gevoelige plekken en de methode van 'direct inzicht' is in het hectische leven van alledag niet altijd even makkelijk toepasbaar. Daarom biedt de Diamantweg verschillende praktische methoden om met storende gevoelens om te gaan.

Deze methoden kun je vergelijken met de verschillende dingen die je kan doen als je tijdens het wandelen een cactus tegenkomt: je kan er omheen lopen, je kan hem omhakken of je pakt je mes, zet hem in de cactus en drinkt het sap.
Sommige dagen weet je dat je bepaalde gevoelens of situaties niet goed kan behappen. Dan doe je niet meer dan je kunt en nodig is en probeer je storende gevoelens gewoon te vermijden. Een straatje omlopen om problemen te vermijden is ook een daad van wijsheid.
Op andere dagen word je gegrepen door gevoelens zoals irritatie. Op het moment dat irritatie in je opwelt, probeer je eerst het gevoel te laten voor wat het is. Daarna steek je bewust energie in het ontwikkelen van medegevoel en geduld. Op dezelfde manier kun je bijvoorbeeld jaloezie overwinnen door de ander in gedachten in duizendvoud al het begerenswaardige te schenken waar jij zo jaloers op bent. Trots is te neutraliseren door je te richten op de prachtige kwaliteiten in de mensen om je heen. Door jezelf zo als het ware een tegengif toe te dienen, laat je het storende gevoel los en ontwikkel je boeddhakwaliteiten. Om terug te keren bij de metafoor: je hakt de cactus om, zodat die geen gevaar meer vormt voor jezelf en anderen.
Op de beste dagen is het mogelijk je mes in de cactus te zetten en het sap te drinken doordat je direct de leegte herkent van het gevoel dat ontstaat. De onderliggende wijsheid van de natuur van de geest manifesteert zich dan vanzelf op hetzelfde moment dat de storende emotie opkomt.
Door het oefenen van deze visie wordt je alledaagse werkelijkheid omgetoverd. Mensen die je eerst maar saai of vervelend vond, blijken als je voorbij je ego kijkt allerlei mooie eigenschappen te bezitten. Je bent steeds vaker zonder aanleiding gelukkig. De corvee van afwassen wordt leuk als je let op het grappige sop en de gekke geluiden. De tegenslagen in je leven worden uitdagingen, je krijgt meer ruimte en medegevoel voor anderen en kunt daardoor meer voor ze betekenen. Stap voor stap leer je de wijsheid in je verwarring te zien, en je denkt bij jezelf: "Die Boeddha was zo gek nog niet...'"

■ **Steve James** is leerling van lama Ole Nydahl, een Deen die samen met zijn vrouw de eerste westerse leerling was van de 16e Gyalwa Karmapa en het Diamantweg-boeddhisme naar het Westen heeft gebracht. James heeft boeken van Nydahl geredigeerd en veel meditatiegroepen in de Diamantweg-traditie in het Verenigd Koninkrijk opgezet.

Dit is een bewerkte versie van een toespraak die Steve James vorig jaar hield in het Diamantweg meditatiecentrum aan de Karel van Gelderstraat in Arnhem. Het centrum staat in de Tibetaanse Karma Kagyu traditie, een van de vier grote Tibetaans boeddhistische scholen. De Karma Kagyu linie is een vorm van Vajrayana- of Diamantweg-boeddhisme.





Symbolische dans



Om het publiek te helpen herinneren aan de vergankelijkheid van alles wat bestaat, verschijnen twee monniken op het podium in gewaden van geraamtes.



OTO'S: HAROLD MAKASKE

van Tibetaanse lama's



Harold Makaske

De lama's zien hun optredens als een zuiver spiritue voorstelling. De dansen en gezangen hebben all maal sterke symbolische boodschappen. Zichz begeleidend met traditionele instrumenten, voeren de z lama's elf verschillende dansen en gezangen uit.

Zo dansen twee meesters met de zwarte hoeden de Sha-n Gar-Cham. Daarmee zuiveren ze de omgeving van negatie energieën en obstakels. Tijdens het dansen houden de monn ken voorwerpen vast die het overstijgen van een verkeer identificatie met het ego symboliseren. Die foutieve identi catie speelt zich af op drie niveaus: het uiterlijke (de omg ving), het innerlijke (de emoties) en het geheime niveau (subtiele verbinding tussen bewustzijn en energie).

Om het publiek te helpen herinneren aan de vergankelijkhe van alles wat bestaat, verschijnen twee monniken op het po um in gewaden van geraamtes. In deze Dur-dak, Gar-Cha beelden zij de bewakers van begraafplaatsen (Dharmapal uit; ook wel 'beschermers van de waarheid' genoemd. wijzen ons de weg naar 'authentiek zijn', wat als het ware o bewustzijn 'vanzelf' evenwichtig maakt.

Dat ook het dierenrijk baat heeft bij een evenwichtige gezonde toestand van de mensenwereld wordt gesymbo seerd in de dans van het hert. Monniken in kleurrijke herte kostuums dansen elegant over het podium en beelden h lijden van de dieren uit.

erende hoogtepunt van de voorstelling is de dans van wleeuw. De sneeuwleeuw, het symbool van de angst-legante kwaliteit van het verlichte bewustzijn, danst meester om de mensen te verblijden. De boodschap ans is dat het vestigen van een gezonde en harmoni-geving – bijvoorbeeld door het uitvoeren van gewijde en helende muziek – alle levende wezens verblijdt. wleeuw verbeeldt alle levende wezens.

nder onderdeel van de voorstelling is de demonstra-t traditionele Tibetaanse kloosterdebat. De aanwezi-en vooraf terecht de waarschuwing dat de discussie oplopen. Twee monniken binden de 'strijd' aan ze hun kennis proberen te verdiepen. Eén van hen en stelling die vervolgens met teksten voorzien van che gebaren wordt aangevallen of verdedigd.

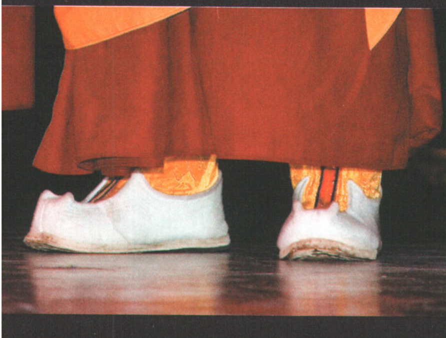
dro Ten-shug Gar-cham behoort eigenlijk door vijf e worden uitgevoerd, maar gelet op het beperkte p en de noodzakelijke muzikale begeleiding dansen monniken. Zij verbeelden de zogenoemde 'hemelse Dit zijn mystieke wezens uit een andere wereld die zegeningen de krachten van leven en licht versterken. lse reizigers bezoeken volgens het verhaal de aarde van spanning en gevaar en brengen ons de heilzame ie tot evenwicht en vrede inspireren.

einde van de voorstelling bieden de monniken de wierook aan om vrede, evenwicht en een positieve n samenleven van alle levende wezens af te smeken. wordt door de wind gedragen naar alle tien wind-om daar deze boodschap door te laten dringen.

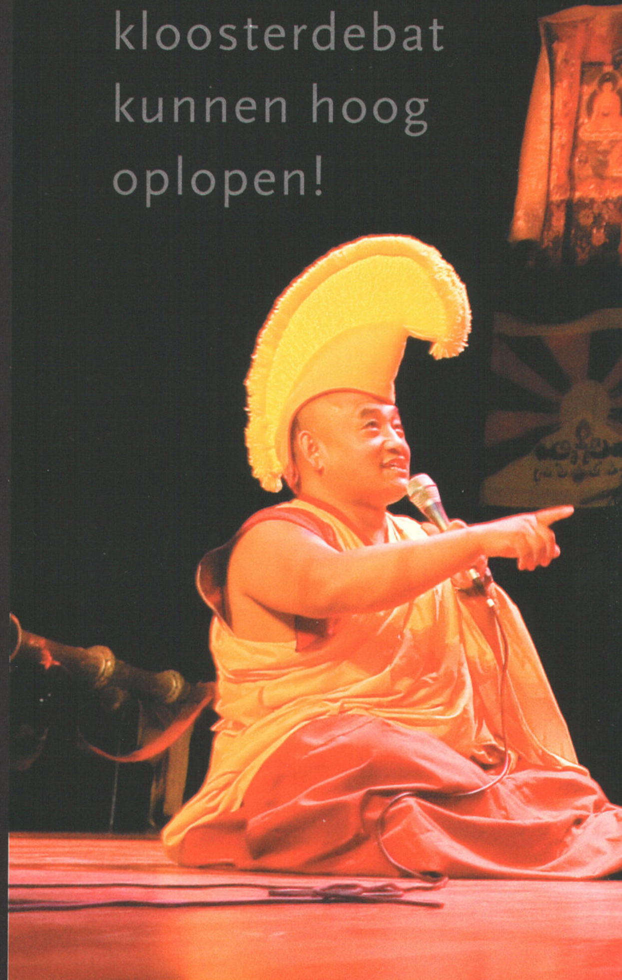
pese bezoek was een groot succes: in totaal is alleen al and 40.000 euro ingezameld. Dat geld is hard nodig, situatie in het Gandenklooster verslechtert. Geshe Dargye: "Wij hebben een grote toeloop van nieuwe . Die komen niet alleen uit de lokale Tibetaanse , maar er vluchten ook nog steeds veel mensen uit e Tibet."
monniken was in Nederland op uitnodiging van Dhonden. Deze stichting zet zich in voor het verbe-de leefsituatie in de Tibetaanse kloosters in India. r informatie over hun werk: www.dhonden.nl/

Makaske is freelance tekstschrijver en fotograaf.





Waarschuwing: de discussies tijdens het kloosterdebat kunnen hoog oplopen!



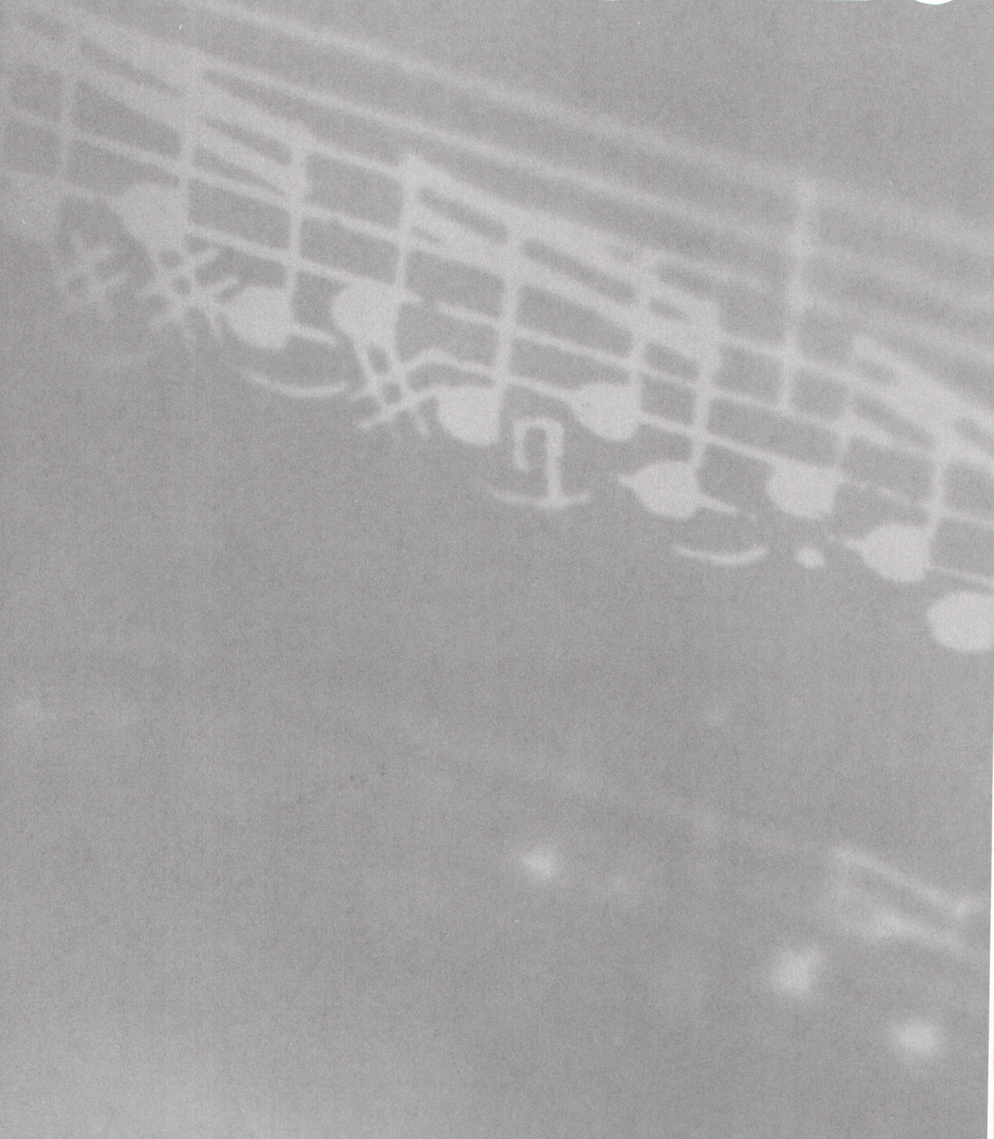






Thema: boeddhisme

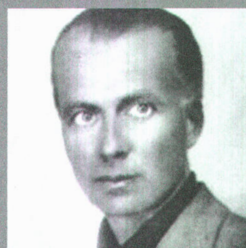








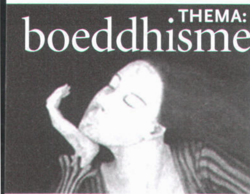
&muziek



Muziek is mysterieus: 'leeg', onzichtbaar, ontastbaar en toch van grote invloed op onze stemming. Muziek is uitsluitend Nu. Luisteren naar muziek lijkt op mediteren: vasthouden lukt niet en gaat voorbij aan de essentie van de bezigheid. *Vorm & Leegte* verkent een boeddhistische kijk op muziek.

Voor **Dorothea Franck** ligt muziek heel dicht bij meditatie. Sterker nog: muziek *is* een soort meditatie op vergankelijkheid en aanwezigheid tegelijk, schrijft ze in haar essay, vol voorbeelden van westerse muziek die haar tot meditatie aanzet.
Ook westerse componisten richten soms hun blik op het Oosten om de verglijdende aard van muziek te onderzoeken, schrijft **Michel Dijkstra** in zijn verkenning van het werk van Giacinto Scelsi en John Cage. Zelfs in het lichtere genre van de westerse muziek dringt het boeddhisme door, weet **Tim den Heijer**. Luister maar naar the Beastie Boys, Leonard Cohen of Herbie Hancock en Wayne Shorter.

Oosterlingen zetten zelf natuurlijk ook muziek in bij boeddhistische beoefening. **Bert van Baar** verhaalt over de principes van de bamboefluit of *shakuhachi* en **Lea Vanrompay** vertelt over muziek binnen de Tibetaanse boeddhistische traditie.
Wie luistert, hoort het universum in een toon.



Muziek als meditatie

De dieptewerking van

Voor Dorothea Franck ligt muziek heel dicht bij meditatie. Sterker nog: muziek ís een soort meditatie op vergankelijkheid en aanwezigheid tegelijk. Een essay.

Dorothea Franck

Wijsheid is geen monopolie van het Oosten, en methoden om de geest te oefenen om tot rust, innerlijke harmonie en zelfkennis te komen zullen in geen enkele cultuur geheel ontbreken. Meditatie en contemplatie worden overal en altijd beoefend, zij het onder een andere naam of, onbenoemd, op heel individuele basis.

Het zal wel geen toeval zijn dat in de achttiende en negentiende eeuw, in de tijd dat in Europa het geloof zijn absolute gezag verloor, de kunst en in het bijzonder de muziek een meer en meer sacrale functie begon aan te nemen – niet zozeer door religieuze inhoud, als wel door een openbare meditatieve manier van spelen en luisteren. Muziek wordt een religie zonder theologie: zonder beelden of in taal gevatte leerstellingen, grotendeels zonder tekst of programmatische titels: 'pure' muziek - muziek als pure ervaring.

Een van mijn favoriete meditatievormen is een concert van klassieke muziek. Je zit stil, met een rechte rug maar wel comfortabel, ogen open of gesloten, zoals je maar wilt. Je kunt je volledig concentreren op wat gespeeld wordt. Zo kun je dus eenpuntige concentratie beoefenen, niet gericht op een visueel object of op een te overpeinzen gedachte, maar op iets wat concreet en 'leeg' tegelijk is: de beweging van de muziek. Het onderwerp verveelt niet, maar helpt zelf mee om je geest erbij te houden. Het weten dat ik in een 'live' concert zit - dus een eenmalig concert met goede musici, waar ik bovendien behoorlijk voor heb betaald - helpt bij de concentratie: als ik mij betrap op afdwalen ben ik snel weer terug bij de muziek. Ik wil deze kostbare tijd niet verspillen met gepieker over mijn dagelijkse besognes, dat kan ik beter straks na afloop doen – of helemaal niet!

Dit mag gerust een soort shamata meditatie genoemd worden: volledige aanwezigheid, volledige concentratie. Maar het wordt pas echt genieten als je meer richting vipassana gaat.

Als ik al te angstvallig uitsluitend de lijnen van de muziek probeer te volgen, stoor ik mij aan alles dat er niet strikt bij hoort: aan de kuchjes, het geritsel met snoepjes en het gedraai op de stoel van iemand die voor mij zit. Als ik mijn concentratie opener, ruimtelijker maak, kan ik niet alleen de muziek, maar ook alles wat in en om mij heen gebeurt gewoon door me heen laten gaan als een wolk door open lucht. Als je helemaal opgaat in het ervaren met alle zintuigen - van de klanken, de zacht beklede stoel waarop je zit, de mooie plooien van het fluwelen gordijn achter de musici, soms een kriebel in je keel, waarop je even helemaal concentreert om niet te kuchen, het snoepje in je mond - en toch niet loslaat in het volgen van de muziek, dan is het ook in een 'saaie' concertzaal zo spannend dat je eigenlijk geen tijd hebt om af te dwalen in gepeins. Maar goed – dit is theorie, in de praktijk nemen je gedachten je natuurlijk gauw weer mee en jij gaat erachter aan. Er kunnen ook schitterende ideeën en inzichten bij zitten, maar ook deze laat ik weer varen om terug te keren naar de muziek. Sommige ideeën vraag ik wél even later nog eens langs te komen.

Natuurlijk hoeft het geen klassieke muziek te zijn die mij tot deze prettige vorm van meditatie brengt. Maar die muziek helpt zelf wel erg mee. Niet alleen vanwege de verstilling en verdieping die erin zit. Om de complexe polyfone lijnen goed te kunnen volgen, moet ik me niet alleen goed concentreren, maar ook een soort innerlijke ruimtelijkheid ontwikkelen wil ik het geheel kunnen bevatten. Het puur lineaire verstand is niet bij machte de dieptewerking van het contrapunt, de gelijktijdigheid van de verschillende muzikale lagen en lijnen op te nemen.

Muzikaal voorafje

Maar muziek leert mij nog veel meer. Zij helpt mee om de stilte beter te kunnen horen en op waarde te schatten. Er zijn zo veel soorten stilte in een concert. Allereerst de verwach-

het contrapunt

Pianist Albert van Veenendaal gefotografeerd door Monique Besten

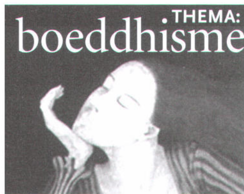
tingsvolle stilte voor het begin. Het concert begint lang voordat de muziek start. Het wordt stil in de zaal, de musici treden op, stemmen misschien nog eens hun instrumenten – dat geluid is voor mij een geliefd muzikaal voorafje, dat mij zelf ook in de juiste stemming brengt. En dan is er altijd een kort moment van gespannen en volmaakte stilte vóór de eerste toon van de muziek.

Dan heb je de spannende stiltes binnen de muziek, de pauzes, waar de klank als het ware ademhaalt of de adem inhoudt. Het ligt aan de kracht van de muziek hoeveel stilte men kan overbruggen zonder dat de spanningsboog breekt. Muzikale pauzes zijn stilte en toch onderdeel van de muziek, van grote betekenis voor de interpretatie van het stuk. Voor de musici zijn deze momenten vaak een bijzondere uitdaging.

En dan de stilte na de muziek. Als de muziek zelf een innerlijke verdieping en verstilling tot stand wist te brengen, is er een kostbaar moment tussen het uitklinken van de laatste toon en het applaus. Er zijn ook soorten muziek, requiems en passies bijvoorbeeld, waarna je helemaal geen zin hebt om in applaus uit te breken ook al ben je nog zo enthousiast, en waar je dat traditioneel ook niet hoort te doen.

Stiltes in de muziek zijn ook de momenten die een bijzondere verbondenheid tussen alle aanwezigen tot stand kunnen brengen. De musici produceren de klanken, de stilte maken we samen. Dat hebben niet alle luisteraars goed begrepen. Het Nederlandse publiek staat onder musici bekend om zijn luidruchtigheid. De kriebel in de keel wordt zonder zelfbeheersing uitgehoest en weggekucht, men heeft tenslotte voor het kaartje betaald en wil zich dan niet ook nog eens moeten





inhouden. Dit gebrek aan consideratie van (enkele) concertbezoekers heeft mij vroeger soms in korte (stille!) aanvallen van woede doen ontsteken. Maar nu zie ik dat zij een fantastische test zijn. Hoeveel greep heb ik op mijn geest? Is mijn zielenrust meteen weer terug als de hoester uitgehoest is? Kan ik misschien zelfs een stap verder gaan: in de stijl van vipassana-meditatie door zonder oordeel het geheel van geluid in mij op te nemen en weer te laten vergaan? Muziek, vaag gedonder van een vliegtuig buiten, af en toe een kuchje, het zachte geritsel van stof of kousen tegen elkaar aan als iemand van houding wisselt ...Hier kan ik mij oefenen in het achterwege laten van elk 'oor-deel': ik hoef de klank in mijn oren niet te verdelen in goede en slechte geluiden, alles mag er zijn, alles telt - maar is ook zo weer over.

Uitgekiende stilte

Dit brengt mij bij een soort muziek dat zich met dit proces van integratie bezighoudt. Moderne experimentele muziek uit de twintigste eeuw vinden wij vaak niet bijzonder meditatief. Maar neem bijvoorbeeld John Cage, een sterk door het boeddhisme beïnvloedde componist. Zijn muziek experimenteert bewust met de grenzen van de luisteraar: wat is muziek en wat is gewoon geluid of lawaai? Welke stilte telt bij de muziek en welke is gewoon 'niets'? Er zijn stukken die uitsluitend uit stilte bestaan, die dus die stilte voor en na de muziek met niets anders dan weerom stilte overbruggen. Het is heel interessant te zien hoe toehoorders met deze provocatie omgaan. Doen zij lacherig of luisteren zij echt naar deze uitgekiende stilte?
Veel musici en componisten van deze tijd onderzoeken de muzikale kwaliteit van uiteenlopende soorten geluid. Klanken die wij normaal geneigd zijn als lawaai te horen, zijn ineens ingebonden in muziek en laten zo een heel ander potentieel van deze klank vrij. Dit beproeft onze neiging om alle ervaringen bliksemsnel in te delen als mooi of lelijk, muziek of lawaai, storend of bevredigend. Dit soort muziek heeft niet het balancerend effect van een klassiek concert, maar kan in een ander opzicht onze oren openen.

Tot nu toe heb ik nog niets gezegd over de muziek zelf, haar muzikale kwaliteiten en het effect op mijn geestestoestand. Muziek is een mysterieus verschijnsel, 'leeg', onzichtbaar, ontastbaar en toch van zo grote invloed op – letterlijk – onze stemming. Muziek bestaat uitsluitend in het Nu. Het is een fenomeen waarbij het relatief makkelijk is de subject-object-grens te laten vervloeien. De muziek is niet buiten mij maar in mij. Ik sluit de ogen en ik word muziek. Muziek kan mij helpen om helemaal aanwezig en niets dan aanwezig te zijn in het tegenwoordige moment. Als ik als mediteerder het loslaten van elk uiterlijk houvast nog te moeilijk vind, kan de muziek een tussenstadium bieden: ik houd nog wel aan iets vast, maar als dat alleen de beweging van de muziek is dan ben ik al vrij dicht bij de ervaring van innerlijke vrijheid of leegte.

> 'De musici produceren de klanken, de stilte maken we samen'

Deze leegte is nog wel gekleurd, ingekleurd door de stemming van de muziek. De muziek heeft niet alleen een stemming – zij wórdt mijn stemming. Omdat ik het niet even makkelijk met elke stemming eens kan worden, oefen ik natuurlijk invloed uit op de muziek die ik wil horen. Maar omgekeerd kan ik de rekbaarheid van mijn stemmingen oefenen door ook naar heel onverwachte, onbekende muziek te luisteren. De muziek kan mijn innerlijk vocabulaire van stemmingen verbreden en het onderscheidingsvermogen van mijn zelfwaarneming verfijnen.

POP OP HET KUSSEN

Enkele redacteuren zeggen in navolging van Dorothea Franck welke westerse popliedjes hen dat 'ondefinieerbare gevoel van acceptatie en verbondenheid' geven. Hier een oproep aan de lezers: maak uw eigen lijstje, en post het op de website van Vorm & Leegte (www.vormenleegte.nl). Wij zijn erg benieuwd!

Stemmingen hangen samen met emotie. Emotie is beweging. Ik neem waar wat binnen mij gebeurt, mijn emotie en de muziek zijn niet te onderscheiden, en toch hoeft niets te blijven 'plakken'. Zo voel ik dat met de emoties op zich niets mis is - ook heel indringende droevige gevoelens gaan door mij heen, maar zij halen mij niet neer.

Het komt er hier natuurlijk op aan welk emotioneel gebruik ik van de muziek maak. Ik kan haar sentimenteel benutten om vaag gevoelde emoties in een door mij gewenste richting te versterken en mij bijvoorbeeld in zelfmedelijden en verongelijktheid te laten onderdompelen. Of ik kan proberen helder en aanwezig te blijven en niets eraan toe te voegen. Dan vindt een proces van transformatie plaats.

Ik herken in muziek emoties, maar deze zijn nu tot een andere waardigheid en transparantie gekomen. In de pijn van Schuberts eenzame wandelaar of het verdriet in een aria van Bach, in een adagio in een Schubert-kwartet of in een Beethoven-sonate, in een Indiase raga of in een oud Iraans klaaglied herken ik niet alleen mijn eigen pijn, maar ook dat ik die deel met anderen. En ik voel de waardigheid ervan en de diepe gelijkwaardigheid van vreugde en verdriet, woede en enthousiasme, verwachting en verlies. Dan heeft de pijn een reinigende en transformerende functie. Dat is wat Aristoteles, toegepast op de gevoelens die het bijwonen van een tragedie oproept, katharsis, loutering, noemt. Het is geen toeval dat in onze tijd de Matthäuspassion en het Weihnachtsoratorium een quasi-sacrale functie hebben gekregen, juist voor mensen die anders niet naar de kerk gaan .

Arbeidsvitaminen

Muziek harmoniseert. Wie muziek bestudeert, komt niet alleen iets over de wereld van de muziek maar ook over zichzelf te weten. Die harmonisering werkt niet alleen intern. Zij heeft een immense sociale functie.

Nu bijna overal muziekonderwijs en actief musiceren in het onderwijs afgeschaft is, komen wetenschappers met het bewijs dat muziekbeoefening intelligenter en sociaal gevoeliger maakt. In de meeste culturen is (was) het gebruikelijk om bij het werk en bij festiviteiten samen te zingen. Zingen coördineert ritme en beweging, maar brengt ook een innerlijke verbondenheid tot stand. In de meeste religies wordt bij de rituelen gezamenlijk gezongen. Alle koorzangers kennen de intense ervaring van stemmen die elkaar als het ware aanraken en samenvloeien tot een geheel - een haast fysiek plezier.

Heden ten dage maken wij zelf nauwelijks nog muziek, maar we luisteren er voortdurend naar. Ik heb mij vroeger wel eens geërgerd aan de keiharde 'arbeidsvitaminen' van bouwvakkers vlak onder mijn raam. Mensen die met het hoofd werken, kijken daar soms op neer: 'zo kun je toch niet concentreren'. Deze mensen vergeten dat handarbeiders heus niet uitsluitend aan de steen en de beitel of aan het stof en de stofzuiger denken, maar dat er voortdurend niet terzake doende gedachten door hun hoofd gaan. En die gedachten kunnen net zo goed vervangen worden door muziek.

> 'Is mijn zielenrust meteen weer terug als de hoester is uitgehoest?'

Een werkster van mij zong steeds met een vrolijk zacht stemmetje tijdens al haar bezigheden. Zij werkte met plezier en zij werkte perfect.

Een muziekje op de achtergrond kan lastige afleiding zijn, maar ook een ritmische en harmonische inperking die ons in een goede stemming en in de stroom van tegenwoordigheid houdt. Tegelijk kan de muziek mij soms op een niet-verstandelijke, directe manier verbondenheid laten voelen met de wereld en met andere mensen om mij heen. Sommige popsongs hebben deze functie goed begrepen. Als ik naar *Penny Lane* of *Lazy on a sunny afternoon* luister, naar hese blues of naar de zoet-droevige klachten van Al Green, overkomt mij een ondefinieerbaar gevoel van acceptatie en verbondenheid. Ik ben blij en droevig tegelijk. Ik moet hier



Yashobodhi
- Radiohead, *Optimistic*
  'If you try the best you can, the best you can is good enough'
- Jeff Buckley, *Hallelujah*
  Een gevoel dat de wereld veel groter is dan ikzelf
- Lenny Kravitz, *Fields of Joy*
  Pure vreugde

Wanda Sluyter
- John Lennon, *Love*
  Heel eenvoudig qua tekst, maar niet minder diep
- Kate Bush, *The man with the child in his eyes*
  Gaat over een puber met liefdesverlangen, maar ook over leren luisteren naar een diepe kern, naar stilte
- Live, *Overcome*
  Ondefinieerbaar gevoel van weemoed en hoopvol verlangen tegelijkertijd

Marjan Slob
- Bill Withers, *Just the two of us*
  'I see the crystal raindrop fall and the beauty of it all'
- Joao Gilberto, *Samba de Uma Nota Só*
  Licht loflied op de 'zo-heid' van het bestaan
- Miles Davis, *Blue in Green*
  Over de acceptatie van dukkha, lijden

Dick Verstegen
- Van Doorn/Vloeimans, *Love is a Golden Glue*
  Een pleidooi voor liefde die alles omvat en heelt
- Rod Stewart, *Sailing*
  Onze altijd doorgaande reis; tilt je uit je egocorset
- Elton John, *Madman across the water*
  'I am a madman don't you know': goddank! en op die weemoedige klanken!

natuurlijk geen namen noemen, iedereen heeft zo zijn eigen favorieten. Maar iets wil ik toch wel zeggen: niet liedjes vol sentimenteel gesmeek, zelfbeklag of agressieve verwijten hebben dit effect, maar de liederen die een liefdevolle waarneming en berusting in 'zo-heid' laten voelen. Dit wil ik weliswaar geen meditatie noemen, maar het kan een effect tot stand brengen dat niet veel verschilt van gerichte meditatie op compassie en gelatenheid.

Neuriën

Muziek is een soort meditatie op vergankelijkheid en aanwezigheid tegelijk. Muziek is vergankelijkheid in het Nu. De ervaringen, de klanken gaan voorbij, het Nu blijft bestaan, er is niets dan het Nu, en dat is mijn aandacht en aanwezigheid. Aandacht voor muziek is ook aandacht voor je zelf. Meditatie is zelfobservatie. De meester in zelf-observatie, de grote Franse schrijver Marcel Proust, heeft een verbinding gelegd tussen muziek en zelfobservatie in een ontroerende vermaning aan alle schrijvers, kunstenaars en iedereen die drang voelt zich uit te drukken. Hij zegt dat de mooie dingen die wij willen schrijven in ons zijn als een vage subtiele melodie die wij menen te kennen maar die wij in feite niet eens kunnen neuriën. Het is niet voldoende anderen te vertellen dat wij innerlijk een mooie melodie horen. Het is niet voldoende begiftigd te zijn met mooie herinneringen, wij moeten ook het talent hebben om deze concreet te maken en helder weer te geven. Als we dat te lang uitstellen, dan gebeurt het volgende (in mijn haperende vertaling van zijn muzikale proza):

"Er komt een leeftijd dat het talent verzwakt net zoals het geheugen, waar de geestelijke spier die zich zowel de interne als de externe herinneringen kan toe-eigenen krachteloos wordt. Soms duurt deze leeftijd een heel leven, door gebrek aan oefening, door te snelle zelftevredenheid. En dan zal niemand - niet eens men zelf – deze melodie ooit te weten komen, de melodie die u achtervolgde met zijn ongrijpbaar en kostelijk ritme."

(Einde van het essay Contre Sainte Beuve)

Tenslotte wil ik nog iets ter sprake brengen wat voor luisteraars maar vooral voor musici van cruciaal belang is: de magische momenten in de muziek als 'het' ineens gebeurt. Deze momenten kan men niet afdwingen; men moet wél voor de voorwaarden zorgen die het mogelijk maken, waaronder vooral een moeiteloze technische beheersing. De beste musici, de mooiste muziekstukken en een attent publiek garanderen niet dat de muziek 'gebeurt': dat zij niet meer gemaakt wordt door musici, maar als het ware zichzelf speelt. Dan neemt de muziek de musici mee in de stroom en ontstaat er een intensiteit en diepte die veel meer is dan de som van alle individuele bijdragen. Dat zijn de momenten waarvan men zegt dat de musici zich zelf overtreffen - maar als men met grote musici spreekt, hoort men vaak dat deze ervaring juist heel bescheiden maakt. Het is dan niet meer je ego dat speelt, de muziek bespeelt jou en je doet niets liever dan je erin voegen.

> 'Ik sluit de ogen en ik word muziek'

Deze magie deelt zich ook mee aan het publiek - ineens lijkt de hele zaal meegevoerd te worden naar dezelfde geestelijke ruimte. Ontroering maakt zich van iedereen meester. Deze ontroering heeft niets van sentimentaliteit. Het is een ervaring van een groter geheel, een samenspel en harmonie die men niet door wilskracht noch door techniek kan afdwingen, maar die volledig natuurlijk uit zichzelf wil ontstaan, als men ervoor openstaat. Een klein voorproefje van shunyata, samadhi, satori, nirvana, het paradijs ... of hoe we het ook willen noemen?

■ Dr. **Dorothea Franck** is taalfilosoof en literatuurwetenschapper. Ze woont en werkt in Amsterdam en Schwäbisch Hall (Duitsland).

Diana Vernooij
- Sainko Namtchylak, *Sakramento*
  Over het verlangen naar en de geborgenheid van een vaderland
- Bobby McFerrin - *The 23rd Psalm*
  Sereen, eindelijk een toegankelijke psalm. Ook omdat hij de Lord consequent als 'she' aanspreekt
- John Lennon, *Beautiful boy*
  Vooral als hij zo zachtmoedig zingt: 'Life is what happens to you, while you're busy making other plans'.

Paula Borsboom
- Joni Mitchell, *The circle game* en Crosby, Stills, Nash & Young, *Teach your children*
  Beide mooie, poëtische en positieve verbeeldingen van het ronddraaien van het levenswiel.
- Simon & Garfunkel, *Bridge over troubled water*
  Vanwege het uitdrukken van verbondenheid

Arnoud Smits (vormgever)
- Madonna, *Nothing Fails*
  Titel zegt 't. En: "I'm not religious, but I feel so good, it makes me wanna pray."
- Vicente Amigo, *Cordoba*
  Nooit Stilte zó horen vlammen!
- Karin Kent, *Dans je de hele nacht met mij*
  Feesten, feesten, feesten met die prachtige naïeve onschuld.



Hoor het hart van de klank slaan

De bamboefluit of *shakuhachi* is notoir moeilijk te bespelen. De speler moet meester zijn over zijn adem. Maar: 'als we natuurlijk zijn, maken we een goede klank'. In de eentonigheid van die klank opent zich een weidse ruimte.

Bert van Baar

Geluid ervaren we meestal als een verstoring van de stilte. Er is dan sprake van een tegenstelling: eerst was het stil en toen niet meer. Toch kennen we allemaal wel de ervaring dat juist in een stil bos het tjirpen van die ene vogel ons erop attendeert hoe stil het wel niet is. De Japanse *shakuhachi*-muziek accentueert de stilte niet alleen, maar articuleert die ook. Het geluid van de bamboefluit heft de tegenstelling tussen geluid en stilte bewust op. De muziek geeft perfect artistieke expressie aan de kern van het *mahayana* boeddhisme, zoals die staat beschreven in de hartsoetra, die iedere dag weer in Japanse zentempels wordt gereciteerd:

Vorm is leegte, leegte is vorm
Vorm is niets anders dan leegte, leegte is niets anders dan vorm.

Zoals leegte zich manifesteert in vorm, en vorm leegte laat zien, zo wordt de stilte hoorbaar in en door de klank van de bamboefluit, de *shakuhachi*.

Monniken van leegte

De naam *shakuhachi* verwijst naar de standaardlengte van het instrument: 1 shaku en 8 sun, ongeveer 55 centimeter. Er bestaan echter ook langere en kortere fluiten, met (dus) een andere toonhoogte. De fluit die we tegenwoordig kennen heeft vijf vingergaten en stamt mogelijk af van een ouder exemplaar met zes gaten dat vanuit China gedurende de *nara*-periode (680-794 v.Chr.) tezamen met het boeddhisme naar Japan kwam. Deze fluit werd gebruikt in de hofmuziek. De latere versie kwam in de zeventiende eeuw bekend te staan als *fuke* of *komuso-shakuhachi*.

Gedurende de *edo*-periode (1603-1867) ontstond de Fuke Shu, *fuke*-school, bestaande uit heerloze samoerai, verslagen krijgers, laagstaande monniken en bedelaars, die hun levensstijl baseerden op het onderricht van Fuke Zenji (P'u Hua), een Chinese monnik uit de negende eeuw, die bevriend was met Rinzai. In plaats van te mediteren en de soetra's te reciteren en te bestuderen, speelden deze monniken *shakuhachi* en trokken door het land – met om hun hoofd een mand als een bijenkorf ter teken van onthechting. Deze *komuso*, 'monniken van leegte', konden zich in een tijd van strikte politieke controle vrij bewegen.

De geschiedenis van de Fuke Shu kenmerkt zich door verhalen over spionage, geweld en vervalste documenten, maar ook door het verzet van de artistieke spirituele geest in een tijd



van onderdrukking. In de hoogtijdagen kende Japan zo'n 120 *komuso*-tempels. Hoewel met de komst van de *meiji*-periode (1867-1912) de Fuke Shu hun regeringsbescherming verloren, bestaan er nog steeds enkele *komuso*-tempels.

Zen blazen

De hedendaagse Japanse meester Akikazu Nakamura studeerde de bamboefluit in deze *komuso*-tempels bij grote leraren als Watazumidoso en Katsuyo Yokoyama. Hij leerde van hen niet alleen klassieke stukken met evocatieve namen als 'Het nestelen van de kraanvogels', 'De gang over de berg', 'De verre lokroep van het hert' of 'Sublieme staat van geest', maar bestudeerde ook hun levenshouding en levensfilosofie. Het pad van de *shakuhachi*-speler heet 'zen blazen'. Hoogste uitdrukking vindt dit in een stuk als 'San'an', waarvan de titel is afgeleid van '*samadhi*' (meditatieve concentratie) of '*samaya*' (spirituele gelofte). Het drukt de essentie van de scheppingspijn uit en transcendeert die naar een dimensie van vrede. Een legende verhaalt dat een zwangere vrouw die rijst gooit op een *shakuhachi* waarop net 'San'an' is gespeeld en deze rijst vervolgens kookt en opeet, een voorspoedige geboorte van haar kind mag verwachten.

De *komuso* streeft in zijn spel naar een transcendente kwaliteit voorbij de dualiteit van vrede en pijn, rust en dynamiek. Masayuki Koga zegt het in 'Beyond Space and Time' (Pioneer Records, 1982) als volgt:

Er is een geheim om uit te blinken in het shakuhachi-spel.
Blaas niet te intens, maar vanuit je hart.
Hoewel techniek secundair is, helpt het je ware zelf
uit te drukken.
Als we natuurlijk zijn, maken we een goede klank.
Als we een open geest hebben, zal onze klank
zachtaardig zijn.
Als we de juiste levenshouding hebben, zal onze muziek
voor iedereen toegankelijk zijn.

Adem als wind

De *shakuhachi*-speler zit op zijn knieën gehurkt met een rechte rug, zodat hij net als bij zitmeditatie vrij en diep vanuit de aarde kan ademen. De eerder genoemde Japanse leraar Akikazu Nakamura zegt dat de *shakuhachi* het zwaarste instrument is om op de blazen. Er is veel lucht voor nodig, daarom is het spelen een echte training van de ademhaling. Trainen van de ademhaling is ook een training van de geest. Volgens Nakamura ligt de sleutel van het spel in de speciale Japanse manier van ademhalen. De muzikant houdt zijn lichaam helemaal stil. De onderbuik beweegt niet bij het ademhalen, alleen het middenrif gaat op en neer. 'Omdat niets beweegt en er geen ritme is, worden we één met het universum, de aarde en de omstandigheden', zegt Nakamura. Het blazen van lucht is dan als de wind die door het lichaam waait, zonder obstructie.
Niet alleen het trainen van de ademhaling, maar ook de specifieke klank van de *shakuhachi* en de toonstructuur van de klassieke melodieën maken het fluitspel tot een meditatievorm. Door de hoek te veranderen waaronder op het instrument geblazen wordt, kan een meester het gehele toonspectrum tevoorschijn toveren. Terwijl in westerse muziek toonhoogte, dynamiek en ritme een belangrijke rol spelen, is in *komuso*-muziek het element van timing *(ma)*, de wisselwerking tussen stilte en dynamiek, heel belangrijk.

'Door meditatie op één toon gaan de deuren open'

'Ons denken volgt in een behoefte aan entertainment toonhoogte, ritme en melodie, maar wanneer slechts één toon gespeeld wordt, opent zich een weidse ruimte waarin boventonen hoorbaar worden die alfagolven in de hersenen veroorzaken en zo een staat van meditatie teweegbrengen', zegt Nakamura. In complexe muziek kunnen we deze boventonen niet herkennen, maar in één toon herkent iedereen ze, bewust of onbewust. Door het blazen van gesloten en open tonen opent en sluit zich de ruimte. Wanneer slechts één toon geblazen wordt, betekent een kleine verandering in het timbre al een grote verandering in de boventonen. 'Dan', zo zegt Nakamura, 'betreden we de lege ruimte.' Onze zintuigen worden geopend. Wanneer we veel denken, zijn de deuren van onze waarneming gesloten. Maar door meditatie op één toon gaan de deuren open en zien we een andere wereld. 'Dat', zegt Akikazu Nakamura, 'wordt *satori* (realisatie van verlichting) in één toon genoemd.'
Geen wonder dus dat de oude meester Ikkyui in een lofdicht schrijft:

Deze shakuhachi van mij
Zou heel wel de naam 'Enkele Nacht' kunnen dragen.
Maar nu vele nachten zijn verstreken
Is het de kompaan van mijn oude dag geworden.

■ **Bert van Baar** is programmamaker voor de Boeddhistische Omroep Stichting. Hij baseert dit artikel onder meer op een gesprek met de Japanse shakuhachi-meester Akikazu Nakamura. Fragmenten van dit gesprek zijn te beluisteren via www.boeddhistischeomroep.nl, radioarchief 16 februari 2005.

Voor shakuhachi-lessen in Nederland, zie www.shakuhachi.nl. Akikazu Nakamura heeft diverse albums opgenomen, waaronder Saji, the World of Zen Music, 1999, Denon/Nippon Columbia.

agenda

Sluitingsdata kopij papieren uitgave: herfst 8 september, winter 8 december, lente 8 maart, zomer 8 juni.
Sluitingsdata website: doorlopend, wekelijkse update.
Agenda redactie: Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven.
E-mail: info@vormenleegte.nl

Lezingen

26 jan: Baldwin Schreurs: 'Meditatie, mededogen en intuïtieve wijsheid in actie'. Vipassanacentrum Groningen. 20.00 uur, Info: 050-3128883 of 06-51910803, www.gbconline.nl

6 feb: Zen Centrum Amsterdam, Nico Tydeman Sensei: 'Inleiding tot zenboeddhisme'. www.zenamsterdam.nl

9 feb: Baldwin Schreurs: 'Meditatie, mededogen en intuïtieve wijsheid in actie'. Dharmatoevlucht, Apeldoorn. 20.00 uur. Info: www.gbconline.nl

11, 18, 25 maart: Meditatie voor iedereen door Gen Dragpa. Zeeuwse bibliotheek, Kousteensedijk 7, Middelburg. Tel.06-50424967 Email: ghantapa@kadampa.nl.

14 maart: Lama Karta over 'Leegte en de natuur van de geest'. Van 20.00-22.00 u. Karma Eusel Ling, Heuvel 1-1a, Vorstenbosch, info@karmaeuselling.org

Retraites

16-28 jan: Big Mind Western Zen Retreat o.l.v. Genpo Merzel Roshi. Ameland. www.bigmind org

25 t/m 29 jan: Sesshin o.l.v. Ton Lathouwers, Steyl. Maha Karuna Ch'an, Tel.0575-575390, l.kleinherenbrink@12move.nl

27 jan t/m 17 feb: Winterretraite, Buddhavihara, Amsterdam.

3-5 feb: Vipassana weekend retraite in Het Bergkristal te Haaren (NB) o.l.v. Doshin Houtman. Tel 013-4631847, e-mail: doshin@planet.nl

9-12 feb: VWBO studie en -reflectie retraite, de Tijdloze Dharma, Schoorl. Tel 030-2213281, www.mettavihara.nl

11-12 feb: Weekend sesshin, Zenriver, Uithuizen.

17-19 feb: VWBO weekendretraite, introductie in meditatie en Boeddhisme,Schoorl. Tel 030-221 3281, www.mettavihara.nl

17-19 feb: Zenweekend met Jiun Hogen, Zencentrum Noorder Poort, Wapserveen.

24-26 feb: VWBO weekendretraite, introductie in meditatie en Boeddhisme, Cadzand. Tel 030-2213281 www.mettavihara.nl

25 feb-4 maart: Winter closing sesshin. Zenriver, Uithuizen.

25 feb: Dagretraite, 10 - 17 uur, How to meditate o.l.v. Kaye Miner. Maitreya Instituut Amsterdam

27 feb-5 maart: zenretraite o.l.v. Catherine Genno Pagès Roshi en Frank De Waele Sensei, in het Naropa Instituut, Cadzand. www.danasangha.be

28 feb-4 maart: retraite o.l.v. Lama Kelsang Chöpel in 'De Olde Stoeve' in Nieuwolda. tara1@zeelandnet.nl, tel. 06-55945039

3-5 maart: Weekendretraite met Jeff Boeckmans. ZIN, Vught

4-11 maart: Dai-sesshin met Jiun Hogen, Zencentrum Noorder Poort, Wapserveen

25 maart: 10 - 17 uur Green Tara Practice Day dagretraite. Maitreya Instituut, Amsterdam

31 maart-2 april: Sesshin met Jishin, Zencentrum Noorder Poort, Wapserveen

5 t/m 9 april (SIM-retraite): retraite o.lv. Dingeman Boot in Noorder Poort, Wapserveen. Tel.038-4656653, www.pannananda.nl

6-9 april: Weekend in Egmond, vanuit Karma Eusel Ling. www.karmaeuselling.org

13-17 april: VWBO retraite, Qi Gong/Tai Chi, Schoorl. Tel. 030-2213281 www.mettavihara.nl

14 t/m 23 april: (SIM-retraite): retraite o.l.v. Frits Koster in Noorder Poort, Wapserveen. Tel.035-6857880, www.simsara.nl

Overige activiteiten

15, 29 jan, 12, 26 feb, 12, 26 mrt, 9, 23 apr: Mantra's Zingen op de Zondagochtend - open groep 10.30 -12.30 Bas Offerman € 8,- per keer. Centrum de Roos: tel 020-6890081 of www.roos.nl

17 jan: Open les, lezing & workshop Tibetaanse yoga en meditatie door Robert Hartzema. De Roos, Amsterdam. Tel.020-6090150, e-mail: karnak@xs4all.nl

20-22 jan: Introductieweekend, Zencentrum Noorder Poort, Wapserveen.

21 jan: Cursusdag Filosofie Oost-West. Vergadercentrum 'Vredenburg 19' te Utrecht. Tijden: 10.00 - 16.30 uur Kosten: € 50,- per cursusdag. Tel.033-4227202, www.filosofie-oostwest.nl, info@filosofie-oostwest.nl

22 jan: Stiltewandeling o.l.v. werkgroep Geëngageerd boeddhisme BUN

28 jan: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh, De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel. 024-3444953, info@nouddehaas.nl

28 jan: Osho Film Festival Rotterdam. www.oshofilmfestival.nl

28-29 jan: In verbinding blijven. De toepassing van geweldloze communicatie volgens Thich Nhat Hanh en Marshall Rosenberg. Centrum voor Leven in Aandacht, Amsterdam. Tel.020-6164943, centrumlia@mail.com

29 jan: Zen-meditatiemiddag. 13.00-15.45 uur. Meditatie-instructie van 12.00-13.00 uur. Vipassanacentrum Groningen. Info: 050-3128883 of 06-51910803, www.gbconline.nl
31 jan-25 april: Tibetaanse yoga en meditatie door Robert Hartzema. De Roos, Amsterdam. Tel.020-6090150, e-mail: karnak@xs4all.nl

2 feb t/m 16 maart: (niet op 23 februari): Zen Centrum Amsterdam, vervolg introductiecursus o.l.v. Meindert v/d Heuvel. www.zenamsterdam.nl.

2 feb t/m 23 maart: Zen Centrum Amsterdam, cursus 'Scheuren in het profane.' O.l.v. Nico Tydeman Sensei. www.zenamsterdam.nl

5 feb: Stiltewandeling. Wandelmeditatiedag in de traditie van Thich Nhat Hanh Startpunt: station Zandvoort 9.45 uur. Eindpunt: bushalte lijn 90, 16.45 uur Tel.020-6164943, centrumlia@mail.com

11 feb: Cursusdag Filosofie Oost-West. Vergadercentrum 'Vredenburg 19' te Utrecht. Tijden: 10.00 - 16.30 uur Kosten: € 50,- per cursusdag. Tel.033-4227202, www.filosofie-oostwest.nl, info@filosofie-oostwest.nl

12 feb: 10.30-16.00 uur Introductiedag meditatie & boeddhisme, o.a. meditatie instructie. BC Haaglanden, info@bchaaglanden.nl of 070-3355157

13 feb t/m 10 april: (niet op 20 februari): Zen Centrum Amsterdam, cursus 'Leven en werken met wijsheid en compassie.' O.l.v. Maurice Knegtel www.zenamsterdam.nl

14 feb t/m 28 maart: (niet op 21 februari): Zen Centrum Amsterdam, introductiecursus zenmeditatie o.l.v. Lida Kerssies, www.zenamsterdam.nl

14 en 21 feb: Dinsdagavond-introductiecursus, twee avonden, 19.30-21.00 uur. Dharmatoevlucht, Apeldoorn.

18 feb, 19 feb: Resp. Kennismaking met het boeddhisme en Kennismaking met meditatie. Naropa Instituut, Cadzand.

18-19 feb: Liefde is aanwezig zijn Anders omgaan met conflicten: liefdevol spreken en aandachtig luisteren op basis van meditatie Centrum voor Leven in Aandacht, Amsterdam. Tel.020-6164943, centrumlia@mail.com

25-26 feb: Leven in Aandacht Introductieweekend zenmeditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh Centrum voor Leven in Aandacht, Amsterdam. Tel.020-6164943, centrumlia@mail.com

25 feb: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel.024-3444953, info@nouddehaas.nl

25-26 feb: Weekend QiGong en Meditatie, LaoShan Centrum Holland, Klooster Denekamp, Huize Elisabeth, 0575-526246, laoshan.taichi@wolmail.nl, www.laoshan.nl

26 feb: Zen-meditatiemiddag. 13.00-15.45 uur. Meditatie-instructie: 12.00-13.00 uur. Vipassanacentrum Groningen. Info: 050-3128883 of 06-51910803, www.gbconline.nl

3 maart: onthaastingsdag o.l.v. Frits Koster in vipassana meditatiecentrum, Kamerlingh Onnesstraat 71 te Groningen. Tel. 050-5276051 of www.vipassana-groningen.nl

4-5 maart: Workshop boeddhisme, zen en de geest o.l.v. Nico Tydeman. Zentrum, Utrecht

6 maart: Lhosar, Tibetaans Nieuwjaar, 20-22 uur. Karma Eusel Ling, Vorstenbosch

11 maart: Cursusdag Filosofie Oost-West. Vergadercentrum 'Vredenburg 19' te Utrecht. Tijden: 10.00 - 16.30 uur Kosten: € 50,- per cursusdag. Tel.033-4227202, www.filosofie-oostwest.nl, info@filosofie-oostwest.nl

12 maart: Zenzondag, Zazen Foundation, Zendo De Kern, Duizel

17-19 maart: weekend Inzichtmeditatie & Familieopstellingen o.l.v. Heleen Grooten en Frits Koster in vipassana meditatiecentrum, K.Onnesstraat 71 te Groningen. Tel. 0313-479564, www.berendsen-grooten-familieopstellingen.nl

17-19 maart: Zen en werken in het kleiveld, met Dick Verstegen en Pauline Kuiper, in ZIN, Vught. www.zininwerk.nl

18-19 maart: Weekend QiGong en Meditatie, LaoShan Centrum Holland, Klooster Denekamp, Huize Elisabeth, 0575-526246, laoshan.taichi@wolmail.nl, www.laoshan.nl

18-19 maart: In verbinding blijven. De toepassing van geweldloze communicatie volgens Thich Nhat Hanh en Marshall Rosenberg Centrum voor Leven in Aandacht, Amsterdam. Tel. 020-6164943, centrumlia@mail.com

21 en 28 maart: Dinsdagavond-introductiecursus. 2 avonden 19.30-21.00 uur. Dharmatoevlucht, Apeldoorn

23 maart t/m 27 april: Zen Centrum Amsterdam, introductiecursus zenmeditatie o.l.v. Meindert v/d Heuvel. www.zenamsterdam.nl

24-26 maart: weekend Tai Chi & Inzichtmeditatie o.l.v. Isabelle Schuurman en Frits Koster in Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen. Tel. 020-6658133, info@taichi-inbedrijf.nl

25 maart: Meditatiebijeenkomst in traditie van Thich Nhat Hanh. De Refter, Rijksstraatweg 37, Ubbergen. Tel. 024-3444953, info@nouddehaas.nl

25-26 maart: Het cultiveren van vreugde in ons dagelijks leven. Boeddhistische psychologie in de praktijk: zenmeditatieweekend in de traditie van Thich Nhat Hanh. Centrum voor Leven in Aandacht, Amsterdam. Tel.020-6164943, centrumlia@mail.com

26 maart: Zen-meditatiemiddag. 13.00-15.45 uur. Meditatie-instructie: 12.00-13.00 uur. Vipassanacentrum Groningen. Info: 050-3128883 of 06-51910803, www.gbconline.nl

1 april: Abhidhamma studiedag o.l.v. Frits Koster via Sticht. Psychotherapie & Boeddhisme, p/a Trianon, Oude Gracht 252, Utrecht. www.psychotherapieenboeddhisme.nl

2 april: Vipassana meditatiedag o.l.v. Frits Koster in Stiltecentrum Jethro, Cobetstraat 79 te Leiden. Tel 071-5121878

2 april: Stiltewandeling. Wandelmeditatiedag in de traditie van Thich Nhat Hanh. Startpunt: station Zandvoort 9.45 uur. Eindpunt: bushalte lijn 90, 16.45 uur. Tel.020-6164943 of centrumlia@mail.com

4 april t/m 16 mei: (niet op 2 mei): Zen Centrum Amsterdam, vervolg introductiecursus o.l.v. Lida Kerssies. www.zenamsterdam.nl

6 april t/m 18 mei: (niet op 4 mei), Zen Centrum Amsterdam, cursus 'Het werk van een Bodhisattva.'. O.l.v. Gretha Aerts, www.zenamsterdam.nl

8 april: Cursusdag Filosofie Oost-West. Vergadercentrum 'Vredenburg 19' te Utrecht. Tijden: 10.00 - 16.30 uur Kosten: € 50,- per cursusdag. Tel.033-4227202, www.filosofie-oostwest.nl, info@filosofie-oostwest.nl

8-9 april: Omarm je woede, Boosheid leren transformeren. Centrum voor Leven in Aandacht, Amsterdam, tel.020-6164943 of centrumlia@mail.com

8-9 april: Intensief zenweekend, Zazen Foundation, Zendo De Kern, Duizel

9 april: Zenzondag, Zentrum, Utrecht

11 en 18 april: Dinsdagavond-introductiecursus. Twee avonden 19.30-21.00 uur. Dharmatoevlucht, Apeldoorn

Meditatie

AERDENHOUT
Vipassana-meditatie (Theravada),
Tel.023-5242403.

ALKMAAR
Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Tel.072-5616289 of 072-5401707, Email: info@aandacht.net, Website: www.aandacht.net.

ALMERE-HAVEN
Vipassana (Theravada)
Tel.036-5319398.

ALMERE-STAD
Vipassana (Theravada)
Musicalstraat 24. Tel.036-5320706.

AMERSFOORT
Vipassana (Theravada)
Klavervuur, BW-laan 51 tegenover Dierenpark. Tel.035-6857880. Website: www.paulboersma.nl

Zenkring Amersfoort
Muurhuizen 42. Tel.033-4634215

AMSTERDAM
Boeddhistisch Centrum Amsterdam (VWBO Overig)
Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde, Palmstraat 63 Tel.020-4207097, Email: info@vwbo.nl, Website: www.vwbo.nl.

Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Nel de Jong, tel.020-6720227; Tonny Maas, tel.035-6420505, Website: www.bongaruda.com

Buddhavihara Vipassana Meditatiecentrum (Theravada)
St.Pieterspoortsteeg 29-1, Tel. 020-6264984, Email: gotama@xs4all.nl, Website: www.xs4all.nl/~gotama

Centrum voor Leven in Aandacht (Zen)
van Walbeeckstraat 66, Tel.020-6164943, Email: ebeumkes@euro-mail.nl, Website: www.aandacht.net

Chinese Boeddhistische F.G.S. He Hwa Tempel
Zeedijk 106-118, tel.020-4202357. Openingstijden: 12.00-17.00 u. Website: www.ibps.nl

Diamantweg-boeddhisme Amsterdam van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Gerard Doustraat 95/2, Tel.020-6792917. Email: Amsterdam@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl.

European Zen Center
Valckenierstraat 35, Tel.020-6258884. Email: info@zen-deshimaru.nl. Website: www.zen-deshimaru.nl.

Great Mother Buddhism/Living Zen School
Deurloostraat 128, Tel/Fax.020-6624037. Email: wsc@originaltrad.faithweb.com, Website: www.originaltrad.faithweb.com

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.020-6934578. Email: deruimte.amsterdam@worldonline.nl

Kanzeon Sangha Nederland (ZEN)
Tel.020-6276493, Website: www.zenamsterdam.nl

Maitreya Amsterdam (Tibetaans)
Brouwersgracht 157-159. Tel.020-4280842, Email: amsterdam@maitreya.nl, Website: www.maitreya.nl.

Nederlandse Zen Stichting
Postadres: Banstraat 36. Tel. 020-6734847. Nieuwe Keizersgracht 58. Email: zenazi@dds.nl. Website: www.zenazi.dds.nl.

Nyingma Centrum (Tibetaans)
Reguliersgracht 25, Tel.020-6205207. Email: nyingmacentrum@nyingma.nl. Website: www.nyingma.nl.

Rigpacentrum (Tibetaans)
Van Ostadestraat 300. Tel. 020-4705100. Website: www.rigpa.nl

Shambhala Centrum Amsterdam (Tibetaans)
1e Jacob van Campenstraat 4, Tel.020-6794753 (ma t/m do tussen 14.00 en 18.00 u.), Email: amsterdam@shambhala.nl, Website: www.shambhala.nl.

Vipassana/Wat is meditatie.nl
Samen mediteren op een informele manier, woensdag 19.30 - 22.00 uur. Info: g.huizinga8@- chello.nl, tel.020-6920524.

Yogacentrum Fred van Beek
Uiterwaardenstraat 40, Tel. 020 6421619. 2 x per jaar 4 vrijdagavonden meditatie cursus, zie voor data www.fredvanbeek.com

ZA ZEN in De Ruimte
De Ruimte, Weesperzijde 79a, Tel.020-6934578. Email: deruimte @deruimteamsterdam.nl

Zondag-sangha
Tel.020-6734815, Email: h.matthes@planet.nl

ANTWERPEN
Dana Zengroep Antwerpen (Zen)
Arthur Sterckstraat 40, Berchem. Tel. 03/239.63.99 of 03/238.60.63, Email: antwerpen@danasangha.be. Website: www.danasangha.be

Centrum voor Shin-Boeddhisme/ Tempel Jikoji (Reine Land-boed-dhisme)
Pretoriastraat 68, B-2600 Antwerpen-Berchem. Tel.+32(0)475 62 78 36. Email: info@jikoji.com, Website: www.jikoji.com

Ho Sen Dojo van Antwerpen (Zen)
Happaertstraat 26. Tel: 03 233 7012 (Tom Hannes) en 03 231 34 97. Email: zen-apen@tiscali.be - Website: www.zenantwerpen.be

APELDOORN
Dharmatoevlucht (Zen)
(Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven), De Heze 51. Tel.055-5420038. Website: www.gbconline.nl

International Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.055-5429228, Email: marylinselbach@hotmail.com

Kanzeon Sangha Nederland (ZEN)
Tel.055-5417251

ARNHEM
Diamantweg-boeddhisme Arnhem van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Tel.026-4436553. Email: Arnhem@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.026-3894783

Shambhala Meditatiecentrum Arnhem (Tibetaans)
Tooropstraat 41, Arnhem, 026 4458057. Email: arnhem@shambhala.nl, Website: www.shambhala.nl

BAARN
Stichting Kagyu Rintchen Gyamtso Ling (Tibetaans)
Heemskerklaan 6. Tel. 035 543 2118, email: stichting.kagyu@planet.nl

BILTHOVEN
Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Tel.030-2292595

BLOEMENDAAL/BEVERWIJK
Vipassana (Theravada)
Tel.0251-251201

BOEKEL
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0492-321530
Email: ahjbaan@zonnet.nl

BREDA
Dharma-Lotus/Reiki-Lotus
Aardrijk 103. Tel: 076-5498768, 06-49768104, Email: info@dharma-lotus.com, Website: www.dharma-lotus.com

Nichiren Boeddhisme en SGI Breda
H. van Agt, 06 22798731, email: breda@boeddhismeinbrabant.nl, site: www.boeddhismeinbrabant.nl

Stichting Ceres-Vipassana-meditatie (Theravada)
meditatieruimte "Ceres", Ceresstraat 29, Tel.076-5207878/5211625. Email: info@ceresbreda.nl, Website: www.ceresbreda.nl

BRUGGE
Dana Zengroep Brugge (Zen)
Jan Breydellaan 22. Tel.0477-266392, Email: brugge@danasangha.be Website: www.danasangha.be

Dojo Brugge (Zen)
Predikherenrei 15 A. Tel.0497-547706, Email zen.brugge@pandora.be Website: http://users.pandora.be/zen.brugge

BRUSSEL
Diamantweg-boeddhisme Brussel van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Chaussee dAlsemberg 306. Tel+32-(0)20-3438538. Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Kannon Dojo Brussel (Zen)
Rue Cattoir/Cattoirstraat 11. Tel & fax: 02-6486408, Email: info@zazen-bru.be Website: http://ww.zazen-bru.be

CADZAND
Naropa Instituut (Tibetaans)
Vierhonderdpolderdijk 10. Tel. 0117-396969, Fax 0117-454815, Email: naropa@tibetaans-instituut.org. Website: www.tibetaans-instituut.org

CASTRICUM
Shambhala Meditatiegroep i.o. Castricum (Tibetaans)
v.Oldenbarneveldtstr. 3. Tel.0251-658278, Email: riesjard@wxs.nl.

DEDEMSVAART
Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.0523-612821

DELFT
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.015-2561715. Email: dirkjan@schroor.nl

DEN BOSCH
Jewel Heart (Tibetaans)
Tel.073-6413166

Kanzeon Zen Centrum Den Bosch
Torenstraat 2 te Berlicum (Nb) Tel.073-6427009. Website: http://members.home.nl/cobe, Email: kanzeon@home.nl

Nichiren Boeddhisme en SGI Den Bosch
A. Schreurs, 073-6840268, email: info@boeddhismeindenbosch.nl, website: www.boeddhismeindenbosch.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel.073-6146341

Zengroep 's-Hertogenbosch
Tel: 073-6421595, Email: m_vandenouden@hotmail.com

DEN HAAG
Boeddhistisch Centrum Haaglanden (VWBO, Overig)
Copernicusstraat 29 (in de Energiespiegel), Tel.070-335 51 57. Email: info@bchaaglanden.nl. Website: www.bchaaglanden.nl

Dana zencentrum Den Haag (Zen)
Copernicusstraat 18. Tel.070-3604305. Email: m_olt@euronet.nl. Website: www.danasangha.org

Kanzeon Zen Centrum Den Haag
Frankenslag 342. Tel 070-3504601. Email: zen@kanzeon.nl. Website: www.kanzeon.nl

Diamantweg-boeddhisme Den Haag van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Tel.070-3291990. Email: DenHaag@diamantweg-boeddhisme.nl Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Sakya Thegchen Ling, tibetaans boeddhistisch instituut
Laan van meerdervoort 200 A. Tel.070 3606649. Email: leenmeij@planet.nl Website: www.geocities.com\sakya_nl

Vipassana (Theravada)
Waalsdorperweg 93, tel.070-3464015

Zentijd
Laan van Meerdervoort 657, Tel.070-3467977. Email: rdestree@freeler.nl Website: www.zentijd.nl Start cursussen: 5 en 6 sept

DIEVER
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.0521 551588, Email: info@bondaruda.com, Website: www.bongaruda.com

DOETINCHEM
Zengroep Achterhoek
Tel.0314-340885

Zen in De Slangenburg
Stiltecentrum van de St.Willibrordsabdij. Een ontmoeting tussen zenboeddhisme en christendom. Tel.0314-332753

DOORWERTH
Sayagyi U Ba Khin Stichting
Postadres: Centrumlaan 10, 6865 VE Doorwerth, Tel. 026-333 25 54, Email: subks@xs4all.nl

DRIEBERGEN
Zendo-JAKU
Tel. 0343-513968 na 20.00 u. Email: zendo_jaku@hotmail.nl.

EINDHOVEN
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.0411-602110
Website: www.bongaruda.com

Nichiren Boeddhisme en SGI Eindhoven
K. Don, 040-2481829, email: eindhoven@boeddhismeinbrabant.nl, website: www.boeddhismeinbrabant.nl

't HOOL, ruimte voor (zen)meditatie
Tel.040-2418372
Email: thoolehv@tiscali.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
't Hofke 128. Tel.040-2811978

EINDHOVEN (DUIZEL)
Stichting Zazen
Zendo De Kern, Duizel: Rijkenstraat naast nr. 1. Tel.06-53776474 Email: dickv@iae.nl, Website: www.stichtingzazen.nl

ELTEN/EMMERICH
Zen in de Pater-Lassalle-Zendo
Postadres: Zr. Baps Voskuilen, Koningshof 14, 6915 TX Lobith Tel.0316-541326 /06-12876567 Du./Ned. Inleiding

EMST
Maitreya Instituut (Tibetaans)
Heemhoeveweg 2. Tel.0578-661450. Email: emst@maitreya.nl, Website: www.maitreya.nl

ENKHUIZEN
Internationaal Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0228-318758, Email: henneke.hvdw@wxs.nl

ENSCHEDE
Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.074-2434551.

GAMEREN
Centrum Boswijk (Zen)
Burgerstraat 35, Tel.0418-561660, Email: boswijkmail@wish.net, Website: www.centrumboswijk.nl

GASSELTERNIJVEEN
Vipassana (Theravada)
Centrum Samavihara, Hoofdstraat 84. Tel.0599-512075.

GENT
Dana Zengroep Gent (Zen)
Oude Houtlei 56 (Hotel Poortackere), Tel.09-2207857,
Email: gent@danasangha.be.
Website: www.danasangha.be

Diamantweg-boeddhisme Gent van de Karma Kagyu linie
Baudelostraat 28
Tel: +32 (91) 2333153, Email: Gent@diamondway-center.org,
Website:
www.diamantweg-boeddhisme.nl

Dojo Gent (Zen)
MBC Center 1.38, Blekerijstraat 75.
Tel.09/253.98.70. Email: adierckx@skynet.be Website: http://users.pandora.be/zengent/

VWBO (Overig)
Zebrastraat 39. Tel.09-2333533/09-2312734,
Email: gent@vwbo.net,
Website: www.vwbo.net

GREONTERP
Us Thús
De Rijp 6. Tel.0515-579628.
Email: usthus@euronet.nl

GRONINGEN
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.050-5778667,
Website: www.bongaruda.com

Centrum het Roer (Zen)
Roer 28. Tel.050-5422659.
Email: evawolf@hetnet.nl,
Website: www.evawolf.nl

Diamantweg-boeddhisme Groningen van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Petrus Hendrikszstraat 1.
Tel.050-5774582. Email: Groningen@diamantweg-boeddhisme.nl, Website:
www.diamantweg-boeddhisme.nl

Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Kamerlingh Onnesstraat 71
Tel. 050-3128883
Website: www.gbconline.nl

Maha Karuna Cha'n Groningen (Zen)
Prinsesseweg 35, Tel.06-16728209
Email:mahakarunagroningen@hotmail.com

Maitreya Instituut (Tibetaans)
Tel.0595-571128/050-3091257
Email: groningen@maitreya.nl

Shambhala Meditatiegroep Groningen (Tibetaans)
Vismarkt 36/A, Tel. 050-3136282/3185298

Stichting Vipassana Meditatie Groningen(Theravada)
Kamerlingh Onnesstraat 71,
Tel.050-5490900, Email: info@vipassana-groningen.nl
Site: www.vipassana-groningen.nl

Zen in Centrum De Poort
Moesstraat 20.Tel.050-5712624

GRONINGEN/GLIMMEN
Zen Spirit/ Irène Kyojo Bakker
Tel.050-3140069/4061308, Email: info@zenspirit.nl,
Website: www.zenspirit.nl

HALLE
Dojo Halle (Zen)
Steenweg naar Edingen 457,
Tel.0484-925896,
Email: zendojo_halle@wol.be
Website: http://home.tiscali.be/jvanomme/zen-halle.htm

HANTUM
Boeddhistisch Studie- en Meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling (Tibetaans)
Stoepaweg 4. Tel.0519-297714

HEERENVEEN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0513-620268,
Email: ceesfrieda@hetnet.nl

HEEREWAARDEN
Vuurvlinder Centrum
Hogestraat 28, Tel: 0487-573315 (ma. tot vr. van 9.00 tot 10.00 uur), Email: vuur.vlinder@chello.nl
Website:
www.stichtingvuurvlinder.nl

HEERLEN
Zen dojo Heerlen
Putgraaf 3. Informatie: Nanon Labrie 045-5410668, Uwe en Christina Seyfert 043-4501193. Website: http://zendojoheerlen.com, Email: zendojoheerlen@hotmail.com

HEILOO
Greentara (Tibetaans)
Kum Nye lessen
Vrieswijk 184, Tel 072-5332077,
Email: jw@greentara.fol.nl

HOORN
Internationaal Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel. 0228-543023,
Email: kleineken3@hetnet.nl

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Italiaanse Zeedijk 13,
Tel. 0229-217855,
Email: dirkbeemster@quicknet.nl

Lopen in Stilte
Website: www.lopeninstilte.nl,
Email: info@lopeninstilte.nl

HUISSEN
Zenmeditatie
Iedere dinsdagmorgen van 9 tot 10 uur, zenmeditatie in het Dominicanen klooster Stadsdam 1 Huissen.

HURWENEN
Centrum Boswijk, School voor Aandachtsontwikkeling (Zen)
kantooradres: Burgerstraat 35, 5311 CW Gameren. Tel.0418-561660.
Website: www.centrumboswijk.nl,
Email: centrumboswijk@xs4all.nl

HUY (België)
Institut Yeunten Ling (Tibetaans)
Chateau du Fond L'Eveque, 4 promenade Saint Jean l'Agneau.
Tel.+32-085-271188.
Email: tibinst@skynet.be. Website: www.tibetaans-instituut.org

KOKSIJDE
Dojo Koksijde (Zen)
C.C. Taf Wallet Veurnelaan 109
Tel & fax: 058-515237

KRIMPEN A/D IJSSEL
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.0180-517649,
Email: jmuditadewolf@hetnet.nl

LEEUWARDEN
Buddhist Group Leeuwarden
c/o Hans Visser Sinderhoven 130
9254 GH Hurdegaryp, Tel: 0511-471808, Email:
Leeuwarden@diamondway-center.org Website:
www.diamantweg-boeddhisme.nl

Internationale Zen Instituut Nederland
Tel.06-46633989, Email
anshinschroder@vodafone.nl

LEIDEN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel. 071-5820939
Email: jishin@anaguia.nl

Shambhala centrum regio Leiden (Tibetaans)
Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest, 071-5153610 of 5177446 (tussen 12-17 uur),
Email: leiden@shambhala.nl
Website: www.shambhala.nl

Stichting Soto-Zen Centrum Suiren-Ji
Hogewoerd 162, Tel. 071-5120051,
Email: suiren-ji@tip.nl,
Website: www.zencentrum.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Faljerilstraat 8. Tel.071-5154862.
Magdalena Moonsstraat 76
Tel.071-5121878.

LEUSDEN
International Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.033-4337766,
Email: mleferinkopr@cs.com

LEUVEN
Dojo Leuven (Zen)
Abdij Keizersberg Mechelsestraat 131. Tel: 016-234834,
Email: bertjennes@pandora.be
Website:
http://www.zendojoleuven.be

LIER
Dojo Lier (Zen)
Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6. Tel & fax:
03-4496281, Email:
Verbruggen.dolhain@pandora.be

MAASTRICHT
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Tel.043 3615810
Website: www.bongaruda.com

Vipassana-meditatie (Theravada)
Hoekweg 15, Meerssen.
Tel.043-3644180

Zen Centrum PRAJNA
Fort Willemweg 28.
Tel.043-3610994 of 043-3438426
Website: www.prajna.nl

MIDDELBURG
Mahayana- centrum Middelburg (Tibetaans)
Lama Kelsang Chöpel, Pr. Marijkeplein 11, 4332 XC Tel. 06-55945039,
Email: tara1@zeelandnet.nl
Website: members.lycos.nl/lamachopel/index.html
Mahayana-centrum 1: Pr Marijkeplein 11
Mahayana-centrum 2: Oostkerkplein 22 (het Pakhuis 22), achter de oostkerk

Nichiren Boeddhisme en SGI Zeeland
G. Versteeg, 010-5290191/06-21872723, email:
gerrit@boeddhismeinbrabant.nl,
website:
www.boeddhismeinzeeland.nl

Dharmacentrum Padma Ösel Ling (Tibetaans)
Tel.0118-479135,
Email: frima@zeelandnet.nl
Website: www.padmaoselling.nl

Zen in Zeeland
Pakhuis 22, Oostkerkplein 22.
Tel.0118-636380
Email: kuiper@zeelandnet.nl
Website: www.zeninzeeland.nl

NEDERHORST DEN BERG
Pagoda Van Hanh (Zen)
Middenweg 65, Tel.0294-254393,
Email: thongtri56@hotmail.com,
of: oananda@hotmail.com

NIEUW VENNEP
Ithaka (Zen)
Stepelerveld 53,
Email: ithaka@zencoach.nl,
Tel: 0252-682910/0613243592
Website: www.zencoach.nl
Introductiecursussen en doorgaande cursussen

NIEUWEGEIN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.030-2817514,
Email: cvheuven@enso.nl

NIJMEGEN
Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.024-3600819, Email:
jeroenveenenbos@hotmail.com

Jewel Heart (Tibetaans)
Hatertseveldweg 284, Tel. 024-3226985. Email:info@jewelheart.nl
Website: www.jewelheart.nl

Kanzeon Sangha Nederland (Zen)
Tel.024-3787345
Tarab Instituut (Tibetaans)
Moerbeistraat 22, Tel.024-6414206, Email: rbrtk@yahoocom, Web: www.tarab-institute.org

Vipassanameditatie (Theravada)
Introductiekursus- start 3 keer per jaar, doorgaande groep, mediteren op zondag.
Informatie: 024-3234620

Zengroep Leven in Aandacht-Nijmegen
Tel. 024-3444953 of 024-3585178.
Website: www.aandacht.net

Zengroep Oshida
Studentenkerk, Erasmuslaan 15, Tel.024-3236124/27. Han Fortman Centrum, Tel. 024-3541668 Dagkapel Dominicuskerk, Prof. Molkenboerstr. 7, Tel.024-6412984 en 024-3232843

OISTERWIJK
Vipassana meditatie
Doshin Houtman.
Info: tel 013-4631847of Email: doshin@planet.nl

OVERVEEN
Internationale Zen Instituut Nederland
Tel.020-6279339,
Email: msint@xs4all.nl

ROTTERDAM
Diamantweg-boeddhisme Rotterdam van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Walenburgerweg 78a.
Tel.010-2654466. Email: Rotterdam@diamantweg-boeddhisme.nl, Website: www.diamantweg-boeddhisme.nl

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.010-4624359,
Email maatstaf@gmail.com

Zengroep Rotterdam Kanzeon
Tel.078-6317606,
Email: info@zenrotterdam.nl,
Website: www.zenrotterdam.nl

Rotterdamse Sangha, meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh (Zen)
Centrum Djoj, A. Duyklaan 5-7
Tel.010-4215718, Email: rotterdamsesangha@planet.nl

Shambhala Meditatiecentrum Rotterdam (Tibetaans)
Centrum Djoj, A.Duyklaan 5-7.
Tel.06-38373658,
Email: rotterdam@shambhala.nl.
Website: www.shambhala.nl

Stichting Vipassana Meditatie Rotterdam
Drievriendenstraat 26. Informatie: Didi de Joode, tel. 010-4668815,
Email: dididejoode@tiscali.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Oost West Centrum Rotterdam, Mariniersweg 9, Tel.010-4135544.
Email: info@oostwestcentrum.nl,
Website: www.oostwestcentrum.nl

SCHIEDAM
Zengroep
Oud-katholieke kerk (huis te Poorte) Dam 30, Tel.010-4265973.
Email: magda@heesen.net

SCHOTEN
Tibetaans Instituut Karma Sonam Gyamtso Ling
Kruispadstraat 33 Tel. 0032-(0)3-6850991, Email: tibinst@skynet.be,
Website: www.kunchab.org

SOEST
Vajra Vidya, Boeddhistisch Studie- en Meditatiecentrum (Tibetaans)
Schoutenkampweg 111,
Tel.035-6026262,
Email nalanda@wanadoo.nl,
Website: www.vajravidya.nl

STEYL (BIJ VENLO)
Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Tel.077-3738601.
Website: www.gbconline.nl

TILBURG
SGI Zuid-Nederland/Nichiren Boeddhisme
Email:
tilburg@boeddhismeinbrabant.nl,
website:
www.boeddhismeinbrabant.nl

St. Maartens-communiteit (Zen)
Tel.013-5051520

Stichting Leven in Aandacht (Zen)
Stiltecentrum Kath. Universiteit Brabant. Tel.013-5051269

Vipassana meditatie
Doshin Houtman. Tel.013-4631847,
Email: doshin@planet.nl

Vipassana (Theravada)
Poststraat 7a
Introductiekursus start 2x per jaar elke donderdagavond mediteren tel:013-5367293,
Website: www.sati.nl

TURNHOUT
Dojo Turnhout (Zen)
Regionaal Centrum "De Rank",
Tramstraat 74, Tel.014-42.12.92,
Email: zazenturnhout@gmail.com,
Website: www.zazenturnhout.tk

UITHUIZEN
Zen River
Oldörpsterweg 1,
Tel.0595-435039,
Email: zenriver@zenriver.nl,
Website:www.zenriver.nl

UTRECHT
Bön Garuda Foundation (Tibetaans)
Sjaan Abel, Tel.010-4600002.
Website: www.bongaruda.com

Diamantweg-boeddhisme Utrecht van de Karma Kagyu linie (Tibetaans)
Kornalijnlaan 11-2, Tel.030-2518511,
Email: Utrecht@diamantweg-boeddhisme.nl, Website:
www.diamantweg-boeddhisme.nl

European Zen Center
Tel.030-2733885

Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (Zen)
Oude Gracht 337 (Werfkelder bij Geertebrug), Tel.030-2510849,
Website: www.gbconline.nl

Internationale Zen Instituut Nederland (IZIN)
Tel.030-6923829,
Email: w.wijnholds@zonnet.nl

Shambhala Studiegroep Utrecht (Tibetaans)
Ledig Erf 4B, Tel. 030-2515598

Tonglen-meditatie - liefdesmeditatie (Tibetaans)
Biltstraat 22 A bis, 030-2733868,
annetpolman@wanadoo.nl,
www.ateliervoorlevenskunst.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
Tel. 030-2718652 of
henk@meertv.nl

Zen onder de Dom
Lange Nieuwstraat 3,
Tel.030-2851800 Website:
www.zenonderdedom.nl.

Zentrum
Oudegracht 297, a/d werf in Utrecht. Postadres: Costa Ricadreef 333, 3563 TG Utrecht,
Tel.030-2882528
Email: zen@zentrum.nl,
Website: www.zentrum.nl

VENLO/VENRAY
Stichting Boeddhadharma
Postadres: H.Sanders, Senecalaan 9, Venlo. Tel.077-3826937

VLISSINGEN
Zen in Zeeland
Falckstraat 2,
Tel.0118-636380, Email: kuiper@zeelandnet.nl,
Website: www.zeninzeeland.nl

VORSTENBOSCH
Dharma Centrum Karma Eusel Ling (Tibetaans)
Heuvel 1,
Tel.0413-340320 of 362676
Email: info@karmaeuselling.org,
Website: www.karmaeuselling.org

VUGHT
Nichiren Boeddhisme en SGI Vught
A. Schreurs, 073-6840268, email: info@boeddhismeindenbosch.nl
website:
www.boeddhismeindenbosch.nl
Zen op zondag in Vught bij Zin in werk. Tel.073-6570622. Email: bernadettewillemsen@hotmail.com

WAALWIJK
Buddharama Tempel (Theravada)
Loeffstraat 26-28, Tel.0416-334251

WAGENINGEN
Trainingscentrum "KenKon"
Wekelijkse Zen- en Tibetaanse meditatie. info@kenkon.nlof 0317-415883 en www.kenkon.nl

WAPSERVEEN
International Zen Center Noorder Poort
Butenweg 1, Tel.0521-321204,
Email: np@zeninstitute.org
Website: www.zeninstitute.org

ZEIST
Nichiren Boeddhisme, SGI Nederland nationaal centrum
Krakelingweg 19, Tel.030-6915396,
email: sokanl@xs4all.nl, website:
www.sgin.org

ZUTPHEN
Meditatie in de tibetaans boeddhistische traditie
Tel.0575-511291 of 06-23375974

Kanzeon Sangha Nederland, ZEN groep Zutphen
Tel 0575-546 647,
Email: hansfischer@planet.nl

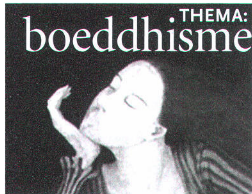
ZWIJNDRECHT
Studio Prana
W.Ruysplein 18. Email: edwin.vanspronsen@ studioprana.nl,
Website: www.studioprana.nl.

ZWOLLE
Internat. Zen Instituut Nederland
Tel.038-4538002,
Email: gvangurp@planet.nl

Vipassana-meditatie (Theravada)
'Pannananda', Website:
www.pannananda.nl, Email:
dingemanboot@wanadoo.nl

Radio & tv

Data televisie-uitzendingen: op de zondag om de 2 weken telkens om 14.00 uur, met herhalingen op de zaterdag volgend op de eerste uitzending, om 9.00 uur (1 uur programma) of 9.30 uur (1/2 uur programma). Alles op Nederland 1.
Data radio-uitzendingen: woensdag van 16 tot 17 uur op Radio 747 AM.
Op de website www.boeddhistischeomroep.nl staat de meest recente informatie over de inhoud en kunnen tevens reeds uitgezonden televisie- en radioprogramma's bekeken en beluisterd worden.



Het universum in één noot

De geest van het Oosten waait door de westerse muziekgeschiedenis. Componisten Giacinto Scelsi en John Cage haalden hun licht uit de oriënt.

Michel Dijkstra

De meeste klassieke componisten uit de eerste helft van de vorige eeuw werkten volgens geijkte technieken waarbij ze weinig vragen stelden. Ze benaderden hun kunst vooral verstandelijk en durfden niet tegen de heersende mode in te gaan. De Amerikaan John Cage en zijn Italiaanse collega Giacinto Scelsi waren twee belangrijke afwijkingen van dit patroon. In hun werk voerden intuïtie, emotie en experimenteren de boventoon. Bovendien probeerden ze beiden op hun eigen manier de westerse muziek te verrijken met oosterse filosofie.

Giacinto Scelsi (1905-1988) was een excentrieke figuur. Het grootste deel van zijn leven woonde hij als een kluizenaar in een statig herenhuis aan het Forum Romanum te Rome. Hij weigerde zich te laten fotograferen en gaf maar een handjevol interviews, waarin hij nauwelijks over zichzelf sprak. In een cryptische notitie schreef hij over zijn leven:

8 januari 1905
Een marineofficier meldt de geboorte
Van een zoon

Een middeleeuwse opvoeding Schermen Schaken Latijn
Een oud kasteel in het zuiden van Italië
Wenen
Werk aan de twaalftoonstechniek
Londen, huwelijk
Ontvangst in Buckingham Palace
India
(Yoga)
Nepal

(...) In Rome klanken
Eenzaam leven klanken
Ontkenning van datgene wat mensen ondoorzichtig maakt

(iets vergeten?)

➢





Scelsi

Scelsi bracht zijn kindertijd door op het kasteel van zijn steenrijke familie nabij het Italiaanse La Spezia. Als kind zat hij uren achter de piano en verzonk in de klanken. Hij dreigde zijn kindermeisje het hoofd in te slaan als ze het lef had hem te storen. Toen hij begin twintig was, erfde Scelsi het familievermogen. Hij hoefde nooit meer te werken en wijdde zich de rest van zijn leven aan het componeren. Zijn werk valt in twee hoofdperioden uiteen: het vroege tot 1948 en het late vanaf 1952. Tussen beide perioden ligt een artistieke en geestelijke crisis van vier jaar waarin de componist belandde door het mislukken van zijn huwelijk met een vrouw die hij 'Ty' noemde.

In een later interview zei Scelsi over zijn depressie: 'Tijdens mijn ziekte werd ik in de beste gestichten opgenomen. Dat wil zeggen: waar de meeste mensen sterven! Ik heb meer dan honderd artsen versleten en ben nog steeds half gek. Gelukkig ben ik niet gekker dan vroeger geworden. Ik was ziek omdat ik teveel nadacht, nu denk ik niet meer.'

Na zijn ontslag uit het gesticht reisde Scelsi uitgebreid rond in Noord-Afrika, India, Zuid-Oost Azië en Japan. Hij verdiepte zich in oosterse filosofie en beoefende yoga en meditatie. Langzaam brak het besef door dat hij als componist de klank zelf, de pure stroom van het geluid, moest onderzoeken en zich niet met ingewikkelde, intellectualistische compositietechnieken moest bezighouden, zoals hij voor zijn crisis deed.

Luis

Het eerste belangrijke stuk waarmee Scelsi in 1959 in de openbaarheid trad, had de titel *Quattro Pezzi (su una nota sola)*. In zijn soort is deze compositie net zo revolutionair als *4"33*, een geheel uit stilte bestaand stuk van John Cage, alleen doen beide kunstenaars iets geheel anders. Terwijl Cage zich als componist terugtrekt en zijn publiek met de stilte confronteert, toont Scelsi het universum in één noot. De *Quattro Pezzi* zijn intense meditaties op één noot, waarvan het verborgen binnenste wordt doordrongen en getoond. In het gekkenhuis sloeg Scelsi dagenlang dezelfde toets aan en luisterde aandachtig naar het opkomen en wegsterven van de klank. Zo ontdekte hij dat de enkele noot, de kleinste muzikale eenheid, een wereld op zich bevatte.
Toen iemand Scelsi om raad vroeg bij de interpretatie van een stuk, vertelde de componist een Chinees verhaal over een luis. Er was eens een man die van een meester wilde leren boogschieten. De meester antwoordde: 'Het zal je lukken als je de hartslag van een luis ziet'. Hij spande een koord van twee meter lengte op twee palen boven de grond en liet daarop een luis heen en weer lopen. De man moest onder het koord gaan liggen en de luis aandachtig bestuderen. Langzamerhand werd het beestje in de perceptie van de man steeds groter tot hij op een goede dag uiteindelijk de hartslag zag. Scelsi: 'Als u hem nauwkeurig beluistert, gebeurt er hetzelfde met de toon C. Ziet u wel, hij wordt steeds groter en u hoort het hart van de klank slaan. Het is een heel universum dat om u heen draait en naar binnentrekt tot u het innerlijk van een klank betreedt. Dan bent u pas echt muzikant. Hiervoor was u slechts iemand die muziek als een handwerk maakte.'

Vanaf de ingetogen vier stukken voor één noot tot de dramatische meesterwerken voor koor en orkest die hij aan het eind van zijn leven schreef, probeerde Scelsi hardnekkig het mysterie van de klank te onderzoeken. Ongetwijfeld het meest indrukwekkende stuk dat de componist maakte is *Konx-Om-Pax* uit de jaren 1968-1969. De drie titelwoorden betekenen 'vrede' in het Oudassyrisch, Sanskriet en Latijn. Het in drie delen uiteenvallende werk is geschreven voor groot orkest met versterkte strijkersecties en orgel. De eerste twee delen zijn instrumentaal en hebben een grillig karakter: enorme klankerupties worden plotseling afgewisseld met verstilde en contemplatieve passages. In het derde deel voegt een uit mannen en vrouwen bestaand koor zich bij het orkest. Hun enige tekst is *Om*, de heilige hindoeïstische en boeddhistische lettergreep die in de eerstgenoemde religie nauw samenhangt met de schepping van de kosmos.

> 'De toon C wordt steeds groter, u hoort het hart van de klank slaan'

Eerst prevelt het koor de lettergreep nauwelijks hoorbaar in een laag register, maar later als het orkest erbij komt wordt het *Om* steeds sterker tot het uiteindelijk uitgroeit tot een gigantische, ademende puls. Ondanks de heftige beweging en het orkestrale en vocale geweld straalt dit deel een weldadige, energieke rust uit. In *Konx-Om-Pax* heeft Scelsi het ontstaan, bloeien en weer terugkeren naar de oorspronkelijke stilte van



Cage

het universum op muzikale wijze verbeeld. De compositie doet in zijn grandeur denken aan de *Negende Symfonie* van Beethoven, die ook wordt afgesloten met een koordeel. Het verschil met Beethoven is dat deze voor zijn boodschap aan de mensheid gebruikmaakte van een gedicht van Friedrich Schiller, terwijl Scelsi expliciet oosters gedachtegoed verwerkt.

In tegenstelling tot John Cage kwam Scelsi's roem pas laat. Een jaar voor zijn dood, toen hij al tweeëntachtig was, werd er een prestigieus Frans muziekfestival geheel aan zijn muziek gewijd. De aanwezige muziekjournalisten, -wetenschappers en -critici waren laaiend enthousiast en vanaf dat moment duurde het niet lang meer of de componist werd op alle belangrijke wereldpodia gespeeld. De onafhankelijke, aristocratische Scelsi gaf niets om roem.
In één van de laatste gesprekken met zijn vrienden drukte hij nogmaals uit wat voor hem wezenlijk was: 'Mijn muziek is niet dit of dat. Ze is niet pointillistisch. Ze is niet minimalistisch. Dus: wat is ze dan? Men weet het niet. Tonen zijn slechts kleren, gewaden. Maar wat er in een kledingsstuk zit is toch veel interessanter, of niet?'

Opblaasbeest

Een andere componist die zich door het Oosten liet inspireren was de Amerikaan John Cage (1912-1992). Tijdens zijn leven stond hij bekend als een controversiële kunstenaar. Hij was homoseksueel, zenboeddhist en anarchist. Sommige muziekkenners vonden hem een geniale ontdekker, andere hielden hem voor een charlatan of opblaasbeest. Aan zelfvertrouwen en bravoure ontbrak het hem in ieder geval niet, want toen een bewonderaar hem eens vroeg wat hij precies ontdekt had, antwoordde Cage: 'De muziek, niet de compositie!'
In zijn jeugd studeerde Cage korte tijd bij de bekende, naar Amerika uitgeweken componist Arnold Schönberg, die zijn begaafdheid wel opmerkte maar er verder niets van begreep. Al snel ging Cage zijn eigen weg. In plaats met van harmonie en melodie begon hij zich bezig te houden met de klank zelf en schreef een aantal stukken voor *prepared piano*. Door allerlei voorwerpen zoals lappen, rubber of schroeven tussen de snaren van de piano te leggen, werd de klank gemodificeerd. Op die manier leverde hij tegelijk kritiek op het 'heilige' instrument piano en deed hij de eerste stappen in de richting van het vinden van de pure en onvoorspelbare klank.
Het stuk waarmee de componist het meeste stof deed opwaaien is één van de merkwaardigste uit de westerse muziekgeschiedenis. Het heeft de eenvoudige titel *4"33* en verscheen in 1952, toen de componist veertig jaar oud was. *4"33* werd voor het eerst uitgevoerd als onderdeel van een pianorecital in een grote concertzaal te New York. Het publiek zag de pianist opkomen, achter zijn instrument plaatsnemen en het deksel opendoen. Na een tijdje sloot hij het deksel, zonder een noot



te hebben gespeeld. Weer een tijd later opende de pianist het deksel opnieuw. Ten slotte sloot hij het deksel en stond op van de piano. Einde van de compositie.

Inmenging

Voor de door het zenboeddhisme beïnvloedde Cage was muziek een spel zonder intentie. Dit spel is, zoals hij in een interview zei: 'Een bevestiging van het leven. Geen poging om orde uit chaos te scheppen of het suggereren van vooruitgang in de schepping. Het is het ontwaken tot het leven dat we nu leiden, dat zo goed is als je je eigen geest en verlangens weglegt en het zijn eigen gang laat gaan.'

Zoals de meditatiebeoefenaar zijn 'ik' probeert los te laten en het leven accepteert zoals het komt, moet de componist zonder zijn inmenging de muziek zelf aan het woord laten. In zijn carrière probeerde Cage dan ook stelselmatig alle creatieve invloeden uit zijn werk te bannen. *4"33*, het stuk waar geen noot aan te pas komt, is hiervan het meest extreme voorbeeld. Tijdens een uitvoering van *4"33*, dat de ondertitel 'voor welk instrument dan ook' draagt, maakt de musicus geen muziek maar is er wel overal geluid. Mensen ritselen met hun programmaboekjes, niezen en lachen omdat ze niet weten wat ze met de situatie aanmoeten.

Cage nodigt de luisteraar uit om deze spontane geluiden als muziek te accepteren. In de concertzaal krijgen de mensen zo de mogelijkheid om de geluiden van het alledaagse leven aandachtig en werkelijk te beluisteren. Als ze door hun aanvankelijke schrik heen breken, krijgen ze de kans te ontwaken tot het leven.

'Voor John Cage was muziek een spel zonder intentie'

Met *4"33* veranderde Cage de gangbare definitie van een concert. Toch blijft het stuk, net als een totaal wit schilderij, een unicum in de kunstgeschiedenis. Naast stilte maakte Cage gretig gebruik van het Chinese *Boek der Verandering (I Ching)*. Hij gebruikte het bijvoorbeeld in *Music of Changes* voor piano uit 1951 om te bepalen welke noten gebruikt moesten worden en wanneer ze moesten klinken. Verandering speelt ook een rol in *Landscape No. 4* uit hetzelfde jaar voor twee radio-ontvangers. Elke radio heeft twee spelers: de eerste bepaalt de frequentie, de tweede het volume. Cage schreef zeer precies op hoe de spelers hun radio moesten instellen, maar het geluid was geheel afhankelijk van de radioprogramma's van dat moment en dus onvoorspelbaar.

In een brief aan een criticaster schreef de componist over zijn verhouding tot het oosterse denken: 'Toen ik oosterse filosofie begon te bestuderen, las ik eerst *Het Evangelie van Sri Ramakrishna*. Daarna studeerde ik onder Suzuki en koos zen in plaats van een ander pad. Zen had de juiste smaak voor mij: humor, onbuigzaamheid en een met-beide-benen-op-de-grond karakter. Het hielp en helpt me in mijn werk en persoonlijke leven. In de *Preken* van Meister Eckhart is het christelijk gedachtegoed te vinden dat ik nuttig vind.'

John Cage genoot tijdens zijn leven grote bekendheid en beïnvloedde vele musici na hem. Zijn invloed is vooral te verklaren uit het feit dat men hem in de eerste plaats als muziekfilosoof beschouwde, als iemand die een sterke opvatting heeft van wat muziek is en kan. Steeds heeft hij erop gewezen dat de musicus zijn ik-gerichtheid op moet geven en de klanken zelf laten spreken. Met zijn ideeën heeft hij velen de weg gewezen naar een nieuwe vorm van muziek maken en beleven.

▪ **Michel Dijkstra** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

Discografie

Cd's van Scelsi

Oevres pour choer et orchestre, Jürg Wyttenbach, Orchestre de la Radio-Télévision polonaise de Cracovie, Choer de la Philharmonie de Cracovie, 3 cd's, Accord 476 1072.
Deze drie cd-box is de standaarduitgave van Scelsi's werk voor koor en orkest. Dirigent Jürg Wyttenbach nam sommige van deze stukken op in het bijzijn van de componist. Naast de vier stukken voor één noot bevat deze box onder andere het lyrische, aan Venus opgedragen vioolconcert *Anahit*, het energieke *Chukrum* voor enorm strijkorkest en het monumentale *Konx-Om-Pax*.

The Piano Works I: Sonate No. 2, Sonate No .4, Suite No. 9 'Ttai', Louise Bessette, piano, mode 92.
Behalve orkestrale muziek maken werken voor solo-instrumenten een belangrijk deel uit van Scelsi's oeuvre. De Canadese pianiste Louise Bessette speelt op deze cd enkele van zijn mooiste pianostukken.

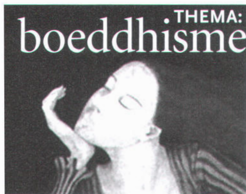
Natura renovatur, werken voor strijkers, Klangforum Wien, Hans Zender, Kairos 0012162KAI.
Scelsi's muzikale taal met zijn eindeloze, langzaam verglijdende kleurnuances komt het meest indrukwekkend tot ontplooiing in het oeuvre voor strijkers.

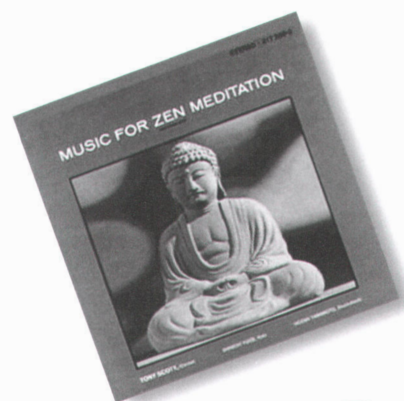
Cd's van Cage

In a Landscape, pianomuziek, Stephen Drury, piano, RCA, ASIN B00003EL7.
Deze cd bevat een verzameling van 8 korte, poëtische pianowerken uit het begin van Cage's carrière.

Sonatas and Interludes for prepared piano, Boris Berman, piano, Naxos, ASIN B0000JMYM.
Deze stukken behoren tot de beroemdste die Cage heeft geschreven. Door het plaatsen van allerlei vreemde elementen zoals schroeven, bouten en stukjes rubber op de pianosnaren, verandert de klank van het instrument in een soort percussieorkest.

The 25-Year-Retrospective Concert of the Music of John Cage, 3 cd's, Manhattan Percussion Ensemble, Andrew Lolya e.a, Wergo, ASIN B000025SHL.
Deze drie cd-box is een opname van een belangrijk concert uit 1958, dat door Cage's vrienden Jasper Johns, Robert Rauschenberg en Emile de Antonio georganiseerd was. Naast muziek is ook de reactie van het publiek te horen.





Zen & jazz &

Met boeddhistische termen smijten in je popsong is net zo hip als een boeddhabeeld in de vensterbank zetten. Maar soms gaat de belangstelling verder. Tim den Heijer weegt het boeddhistisch gehalte van the Beastie Boys, Leonard Cohen en Herbie Hancock en Wayne Shorter. 'I wanna say a little something that I hold to be true.'

Tim den Heijer

Stel, tijdens het winkelen ziet u een cd staan van de artiest Buddha Monk. Het openingsnummer heet 'Meditation Hall' en de afsluiter 'Blessings of the Buddha'. Dus u schaft het album ongezien aan. Die avond steekt u een stokje wierook aan, u dimt de lichten en plaatst het schijfje in uw cd-speler. Alles is klaar voor een heerlijk uurtje meditatief ontspannen bij helende, weldadige klanken. En dan blaft een rauwe stem over een beukend ritme uw huiskamer in: *'You bitch-ass mothafuckers can suck my dick!'*

Het zou zo maar kunnen, een rauwe stem en een beukend ritme waar je weldadige klanken verwacht. Buddha Monk is één van de vele rapartiesten die zich laten inspireren door Kung Fu-films. Deze vechtsport heeft een boeddhistische oorsprong, die in de films vaak naar voren komt. Via de omweg van de martiale kunsten vindt boeddhistische terminologie regelmatig zijn weg naar de ruwste uithoeken van de popmuziek. Maar ook op rockplaten kunt u titels tegenkomen als 'Everything Zen', 'Zen Arcade' en 'Secret Samadhi'. In negen van de tien gevallen gaat het om artiesten met een min of meer oppervlakkige interesse in het boeddhisme, die hun teksten opsieren met boeddhistisch taalgebruik. Er zijn echter ook artiesten waarbij het boeddhisme een grote invloed heeft gehad op hun leven en muziek. Drie portretten.



Your right to party

Als het boeddhisme een religie van transformatie is, is Adam Yauch van rapgroep the Beastie Boys misschien wel het beste voorbeeld van een popboeddhist. Begin jaren tachtig startte de New Yorker met twee vrienden een punkbandje. Al snel stapten de drie tieners echter over op het hiphopgenre, dat toen volop in ontwikkeling was. Een ongebruikelijke zet voor drie Joodse jongens uit relatief gegoede families – de meeste rappers vertolkten immers de stem van de zwarte ghetto's. Toch slaagde de band erin om niet alleen het in hiphopkringen zo belangrijke respect te krijgen, maar ook de top van de internationale hitlijsten te halen met hun debuutalbum License to Ill.

rock 'n roll

De plaat en bijbehorende tournee kenmerkten zich door het lage niveau én de aanstekelijkheid van de beste schoolpleinhumor. De teksten zijn één viering van de puberteit: *'Living at home is such a drag - now your mom threw away your best porno mag'*. Dat was 1985. Vandaag de dag is Yauch (ook bekend onder de artiestennaam MCA) een grijze veertiger met een succesvol zakenimperium - en één van de bekendste boeddhisten van de Verenigde Staten. De man die rijk werd door met zijn middelvinger in de lucht 'Fight for your right to party!' te schreeuwen, zet zich al jaren in voor de mensenrechten in Tibet. Yauch interviewde de Dalai Lama voor zijn hippe tijdschrift *Grand Royal* en schreef het rapnummer 'Bodhisattva Vow', geïnspireerd door een historische boeddhistische tekst. Sindsdien is in de songs regelmatig een geheel andere Yauch te horen dan de lomperik van de begindagen. Waar zijn bandgenoten in de hit *Sure Shot* volgens hiphoptraditie ritmisch opscheppen over de eigen voortreffelijkheid, rapt Yauch:

'I wanna say a little something that I hold to be true.
The disrespecting women has got to be through.
To all the mothers and the sisters and the wives and friends.
I want to offer my love and respect till the end.'

En het blijft niet bij lippendienst alleen. De Beastie Boys zijn de drijvende kracht achter het Milarepa Fund, een Amerikaanse stichting die onder meer door Free Tibet-popconcerten te organiseren aandacht vestigt op de onderdrukking van Tibetaanse boeddhisten. De uitwerking daarvan is niet te onderschatten. Niet alleen leveren de acties geld en media-aandacht op, Yauch maakte Tibet hip op MTV. Daarmee vond het boeddhisme een plaats in de Amerikaanse jongerencultuur als een religie voor kritische, hippe popsterren.

Aanbevolen CD: Beastie Boys – Ill Communication

Please don't pass me by

Dichter, zanger, *ladies' man* én zenmonnik. Al sinds de jaren zestig is de Canadese singer-songwriter Leonard Cohen geliefd om zijn doorleefde stemgeluid en berucht om de bijbehorende levensstijl. Minder bekend is dat de inmiddels 71-



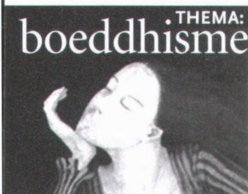
jarige Cohen een groot deel van de jaren negentig doorbracht in een zenklooster nabij Los Angeles. De zanger woonde er in een hutje, bracht de dag door met zitmeditatie en keukencorvee en was er persoonlijk assistent ('kok, chauffeur en soms drinkmaatje') van de Japanse Rinzaimeester Joshu Sasaki Roshi. De vriendschap tussen de twee begon in 1973. Hoewel Cohen in zijn teksten gepronk met boeddhistische termen zorgvuldig vermijdt, is er tenminste één nummer uit dat jaar dat wijst op een spirituele wedergeboorte. ' Please don't pass me by (a disgrace)' van het album Live Songs begint als een opgewekt folk-liedje, maar naarmate het nummer verder vordert, zet de normaliter *coole* bard het op een brullen. Als een mantra klinkt het keer op keer:

'Please don't pass my by,
I am blind but you can see,
I've been blinded totally,
please don't pass me by!'

En dan:
'Take my dignity my friend,
take my forms,
take my style(...)
I can't stand who I am,
that's why I get down on my knees!'

Een treffendere verwoording van *shoken*, het aangaan van een verbintenis tussen leerling en leraar is in de zenliteratuur nauwelijks te vinden. Later, tijdens zijn jarenlange verblijf in







het Mount Baldy Zen Center schreef Cohen de nummers die uiteindelijk het album *Ten New Songs* vormden. Terwijl recensenten de plaat als zwartgallig en duister omschreven, herkenden boeddhisten in het Westen én Oosten songs als 'Love Itself' als schitterende verslagen van de meditatieve ervaring:

'In streams of light I clearly saw
The dust you seldom see,
Out of which the Nameless makes
A Name for one like me.

I'll try to say a little more:
Love went on and on
Until it reached an open door –
Then Love Itself
Love Itself was gone.'

Aanbevolen CD: Leonard Cohen - Ten New Songs

Boeddhistische tipparade

1. Tony Scott- *Music for Zen Meditation*
Zenmeditatie gebeurt gewoonlijk in stilte. Maar mocht u er toch eens een muziekje bij willen, dan is deze combinatie van jazzklarinet en traditionele Japanse instrumenten lang geen slechte keuze.

2. Neal Crosbie - *Zen Horse Repair*
De cartoonist voor onder andere *Vorm & Leegte* laat horen dat zijn muzikale talent niets onderdoet voor zijn grafische kunnen. Een unieke artiest met een volstrekt eigen sound.

3. John Coltrane – *A Love Supreme*
De meestersaxofonist mediteerde en bestudeerde oosterse muziek en religie. Op deze cd, zijn meesterwerk, zingt hij wat wel omschreven is als 'een westerse mantra'.

De woorden voorbij

Pianist Herbie Hancock en tenorsaxofonist Wayne Shorter hadden beiden al een indrukwekkende staat van dienst toen jazztrompettist Miles Davis ze in 1965 overhaalde om zich bij zijn band te voegen. De twee speelden jarenlang samen in Davis' tweede Quintet, misschien wel de meest legendarische en zeker één van de meest invloedrijke jazzgroepen ooit. Begin jaren zestig gingen beiden hun eigen weg als voormannen van de jazzfusion, een muziekstijl die ze samen met Davis op de kaart hadden gezet. Het was ook rond die tijd dat Hancock zich aansloot bij de Soka Gakkai, een Japanse boeddhistische groepering in de Nichiren-traditie. Zijn beste vriend Shorter volgde al snel.

Zij waren niet de eersten die het verband legden tussen moderne jazz en boeddhistisch gedachtegoed. Die eer gaat naar *beat poet* Jack Kerouac, die in een gedicht sprak over jazzsaxofonist 'Charlie Parker, who looked like Buddha'. En pianist Bill Evans vergeleek jazzimprovisatie met de traditionele Japanse kunsten in zijn *liner notes* voor Miles Davis' 'Kind of Blue', waarschijnlijk het bekendste jazzalbum dat ooit verschenen is. De parallellen liggen dan ook voor de hand: het loslaten van vaststaande kaders, het improviserend scheppen van een eenmalig, uniek kunstwerk... Was de jazz 500 jaar eerder in Japan ontstaan, dan had deze moeiteloos in het rijtje *do*-kunsten gepast.

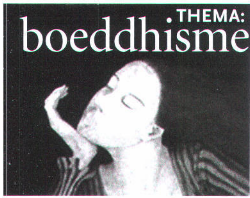
Miles Davis (die zelf vooral verlichting zocht in verdovende middelen en snelle auto's) deed in zijn instructies aan zijn muzikanten ook weinig onder voor een zenmeester. In plaats van duidelijke partituren kregen de muzikanten een haastig neergekrabbelde toonladder of uitspraken als: 'Er zijn geen verkeerde noten.' 'Fouten zijn een onderdeel van jazz.' 'Je moet de regels leren en ze dan vergeten.' of 'We spelen het eerst en daarna vertel ik je wat het is.' Je reinste jazz-koans, die de muzikanten op adembenemende wijze oplosten door het antwoord te *worden*. In interviews vertelde Shorter later hoe zijn religie hem gesteund had in zijn leven, zoals na het verlies van zijn vrouw in een vliegtuigongeluk. Maar de woordeloze, instrumentale muziek die hij en Hancock scheppen, zegt misschien wel veel meer over de kern van het boeddhisme.

Aanbevolen CD: Miles Davis - Miles Smiles

Met dank aan Kees van de Bunt, die de aangehaalde nummers van Leonard Cohen onder mijn aandacht bracht.

■ **Tim den Heijer** is tekstschrijver en zenstudent.





Tibetaanse sacrale muziek

Schallende klanken

Ritmisch voorgedragen mantra's, maar ook geïmproviseerde melodieën en ervaringsliederen van gerealiseerde meesters. Muziek is belangrijk in de Tibetaanse boeddhistische traditie. Voor westerse oren kan het even wennen zijn.

Lea Vanrompay

Mijn kennismaking met het boeddhisme begon met mondeling onderricht, dus helemaal niet met muziek of gezangen. Maar omdat ik vooral ben gevoed door Tibetaanse leraren en Tibetaanse gewoontes, werd mijn beoefening als boeddhist vrijwel onmiddellijk ingebed in rituelen of *pudja's*. Ik werd meegevoerd door de schoonheid en volmaaktheid van de ritmen van de recitatie en de gezangen die zo'n centraal onderdeel uitmaken van deze rituelen.

Alle boeddhistische tradities kennen de gewoonte om teksten te reciteren: denk aan lofzangen, wensgebeden, mantra's, soms begeleid door rituele instrumenten. In de Tibetaanse context worden bijna alle rituelen kracht bijgezet door schallende stukken muziek. Daarin vermengen zich - eerder naast elkaar dan in harmonie - de klanken van de hemel en van de aarde: de luide vibratie van de cimbalen, het ritmisch geroffel van de trommels, de diepe trillingen van de lange bazuinen, de





FOTO: HAROLD MAKASKE

schelle kreet van de hobo's, de stotende roep van de hoorns, de lange klacht van de schelpen en de kristallen klank van de bellen. De rituele muziek brengt vreugde in de harten van de deelnemers en geeft hun nieuwe kracht.

Toornig

Interessant is dat de muziekstijlen opmerkelijk verschillen naargelang ze gericht zijn tot zogenaamde 'vreedzame' godheden, dan wel tot 'toornige' aspecten. In het eerste geval drukt de muziek vreugde en harmonie uit, in het tweede geval veeleer een gevoel van kracht en macht. Het geheel kan wanordelijk, zelfs 'niet harmonisch' lijken.

In het begin moeten westerlingen wennen. De muziek is dan een uitnodiging om bij jezelf na te gaan of deze gezamenlijke meditatierituelen je aanspreken, en of je er meer over te weten wilt komen. Als dat zo is, leer je dankzij het onderricht de opbouw te ontdekken van deze meditaties.

Neem bijvoorbeeld de meditatie van Tchenrezig. De fase van het reciteren van de mantra is een belangrijk onderdeel. Mantra's worden in het Sanskriet gereciteerd. Zij worden niet vertaald omdat het sacrale formules zijn. Het Sanskriet is al eeuwen lang een soepel en zuiver ontvanger geweest voor zeer diepzinnige betekenissen. Ook een mantra is een vaardig middel, een methode om de geest te concentreren, tot rust te brengen. De mantra van Tchenrezig - *om mani peme hoeng* - bevordert de ontwikkeling van mededogen in ons, dus de gewoonte om ons te ontfermen over alle levende wezens, onszelf en alle anderen. De mantra doet je de naam van de godheid herhalen, en dat is vaak ook de betekenis van de mantra. In het geval van Tchenrezig is dat: 'de parel in de lotusbloem'.

'Hoor de lange klacht van de schelpen'

Drie lettergrepen

Veel van de Tibetaanse *pudja's* of groepsgebeden zijn eigenlijk een samenstel van sacrale verzen. Het reciteren van de tekst verloopt volgens een ritmisch patroon. Vanuit een westers standpunt zijn deze melodieën verwant met het monofone koorgezang.

Men kan het meest voorkomende metrum als volgt weergeven:

-- / -- / -- / ---
en
-- / -- / ---
en
-- /-- / --

Het is in deze conventionele stijl gebruikelijk dat het laatste deel drie lettergrepen telt.

Het accent kan verspringen: op de eerste lettergreep van elke voet, of op de tweede.

De melodieën zijn vaak zeer eenvoudig, zodat een groep ze kan uitvoeren. Ze kunnen echter ook ingewikkeld zijn, en in dat geval worden ze solo voorgedragen. Je vindt er dan alle mogelijke verfraaiingen in terug; de uitvoering hangt volledig af van de creativiteit en de natuurlijke aanleg tot improvisatie van de uitvoerder. Hoewel deze zangtechniek onderwezen werd in de boeddhistische kloosters van de Himalaya, wordt ze niet beschreven in teksten, maar mondeling overgedragen.

Weerklank

De Tibetaanse religieuze traditie kent verschillende muzikale vormen. Zo zijn er hymnen of lofzangen aan de goeroe of hogere wezens *(teupa)*, gestileerde biografieën van gerealiseerde spirituele meesters, die vrijwel altijd een mengvorm zijn van poëzie en proza *(tog dzjeu)*, didactische aanwijzingen in versvorm *(lab dzja)*, wijsgerige gedichten *(ta goer)*, smeekbeden *(meunlam)* en ervaringsliederen *(nyamgoer)*.

Deze ervaringsliederen of *nyamgoer* zijn gedichten van gerealiseerde meesters waarin zij hun diepe spirituele ervaringen weergeven. De laatste vier decennia heeft de wereld met enkele grote auteurs uit dit genre van de Tibetaanse spirituele geschriften kennis kunnen maken. Veel daarvan zijn inmiddels in vertaling te lezen, zoals de 'Honderdduizend verzen van Milarepa', de vermaarde gedichten van Tibets meest geliefde religieuze dichter. Maar ook de ervaringsliederen van de zevende Dalai Lama en de autobiografische verzen van Shapkar vallen onder deze categorie.

Al verwoorden ze op het eerste gehoor de persoonlijke ervaringen van de dichter, men beluistert er ook de weerklank in van hogere vormen van bestaan die voor een ieder bereikbaar zijn. Het reciteren van deze verzen kan lezers die dergelijke religieuze ervaringen zelf hebben gekend, helpen om hun ontvankelijkheid daarvoor verder te vergroten en verscherpen.

■ **Lea Vanrompay** is filologe. Zij werkt sinds 2000 voltijds bij het Tibetaans Instituut in Schoten, België.

Met beide voeten op de grond

Sandra Tideman

Veel mensen hebben een verkeerde houding. Dat leidt op den duur tot allerlei fysieke klachten en heeft ook een negatief effect op onze mentale houding en de subtielere niveaus van bewustzijn.
De eerste staande houding in yoga is de *tadasana*, ook wel *samasthiti* genoemd. *Tada* betekent berg in het sanskriet. *Sama* betekent rechtop, recht en onbewogen, *sthiti* stilstaand, stabiel. In de *tadasana* sta je stabiel, rechtop, onbewogen als een berg.
De uitvoering: je staat met de voeten heupbreed, de voeten staan parallel aan elkaar, de tenen wijzen recht naar voren. Vaak draaien we zonder dat we het merken de voeten iets naar binnen of naar buiten, hetgeen voortkomt uit een fysieke spanning in het bekkengebied. Nu zet je echter bewust de voeten recht naar voren. Het lichaamsgewicht wordt gelijk verdeeld over de beide voeten. Zoals in de architectuur bogen en gewelven gebruikt worden om zware gebouwen te dragen, zo rust ook uiteindelijk het gewicht van het lichaam bij het gewelf van de voet.
Je voelt nu hoe de voetzool contact maakt met de grond, je voelt hoe je geworteld bent. Tegelijkertijd is er een veerkracht omhoog vanaf de gewelven van de voet naar boven toe, tegen de neerwaartse kracht van de zwaartekracht in. Ook is er een opwaartse kracht vanaf het middelpunt van de koepel in het bekken naar boven toe. De derde plaats van veerkracht omhoog in de *tadasana* is in de wervels van de wervelkolom.

Als je zo de gewelven van de voet optrekt, voel je een opwaartse energie. De knieschijven worden iets omhoog getrokken (knieën niet op slot zetten), voel de verlenging aan de achterkant van de knieën, bovenbenen licht aangespannen, spieren van de liezen licht opgetrokken, buik iets ingetrokken, en zo voel je de oprichting langs de wervelkolom omhoog helemaal naar de kruin. De natuurlijk holle curve van de onderrug wordt vlakker en strekt zich - het bekken kantelt iets naar achteren -, evenals de ronde curve bij de bovenrug. Het gebied bij de schouderbladen wordt vlakker. De nek krijgt meer lengte, de schouders zijn laag. Je brengt door de verlenging van de nek de kruin omhoog, alsof je op je hoofd een boek draagt, de kin is iets naar binnen getrokken. Voel de strekking van het hele lichaam, het lijkt alsof je een paar centimeter langer bent geworden. Als je van opzij kijkt naar je houding, dan zijn de oren, de schoudergewrichten, de heupgewrichten en enkelgewrichten in één rechte lijn.



'En de adem in deze houding?', vroeg ik aan Ajita. 'Ach, daar hoef je geen aandacht aan te besteden', zei hij, 'die houdt binnenkort gewoon op.' Hiermee doelde hij niet op het onherroepelijke einde aan ons bestaan, maar op de staat van niet meer inademen en niet meer uitademen zoals in *pranayama* beoefend wordt, terwijl we springlevend zijn!

De *tadasana* is fundamenteel. Wanneer men deze houding beheerst, zullen de andere asanas makkelijker begrepen en uitgevoerd kunnen worden. Wanneer deze anatomische uitleg tenslotte correct wordt uitgevoerd, dan kan het energie-lichaam ontwaken en overnemen. Het licht van de zon en de sterren schijnt dan in het aarde-lichaam en verlicht het van binnenuit. Dan krijgt yoga een hele nieuwe dimensie.

■ **Sandra Tideman** is kunsthistorica, boeddhist, en directeur van het Tara Centrum voor yoga & meditatie.

Mimi, haar vriendinnen,

Spirituele vriendinnen



Mimi Maréchal, belangrijk Europees verbreidster van zen, is inmiddels tien jaar geleden overleden. Reden voor uitgeverij Asoka om twee boeken over Maréchal het licht te doen zien. Eén boek met haar zentoespraken en één boek over Maréchal en haar spirituele vriendinnen. Diana Vernooij bespreekt het boek over Maréchal, *Vorm & Leegte* publiceert een zentoespraak van Maréchal over ziekte en dood.

Diana Vernooij

Mimi Maréchal is een van de eerste mensen die zen in Nederland introduceerde. In de jaren zeventig nodigde ze haar Japanse zenleraren op de Tiltenberg in Nederland uit. Ze gaf daarmee, geheel volgens de traditie van de Graalbeweging (een katholieke lekenbeweging voor vrouwen), het startschot voor de oecumene in zen in Nederland.
Zelf deed ik mijn eerste schreden op het zenpad bij de zenweekenden van Mimi op De Tiltenberg. Ik herinner me haar als een zeer beminnelijke vrouw, die altijd aandacht had voor mensen. Zij was op een zachte manier doortastend in haar streven om zen in Nederland een plaats te geven. Haar voordrachten waren schroomvol en warm. Ze spreidde er een 'grootmoederlijk mededogen' uit, dat zijzelf zag als een van de belangrijkste eigenschappen om tot de kern van je Wezen te komen. Grootmoederlijk mededogen beschrijft ze als: 'gelouterd door het leven, die de strengheid en conditionering van "Ik wil, ik zal dit presteren" heeft verloren.' Het is een kracht van 'zachtheid, vriendelijkheid en de capaciteit om te relativeren' (*Eenvoudige wijsheid*, p. 59 e.v.).

Het verhaal in het boek *Mimi & Akiko* gaat over vier vrouwen, over bijzondere ontmoetingen en levensvervullende vrouwenvriendschappen, over passie voor religie en mystiek en over de moed om je eigen pad te gaan. Het verhaal is zo bijzonder omdat het over een generatie vrouwen verhaalt die gewend is haar licht onder de korenmaat te steken: 'Zo bijzonder was het nu ook allemaal niet'. Maar zo bijzonder was het allemaal wel. De vier vrouwen zijn Akiko, Mimi, Seng-shu en Christa: een Belgische, Japanse, Chinese en een Nederlandse vrouw – met elkaar verbonden door religie, passie, contact en vrouwenvriendschap.
Akiko is een Japanse die zich losmaakt van haar familie en traditie om christen te worden en naar Holland te gaan om zich bij de Graalbeweging aan te sluiten. Mimi is als Graallid met Akiko naar Japan getrokken om daar een Japanse vorm van christendom op te bouwen. Zij ontmoet Seng-shu, een Chinese boeddhistische non, die een belangrijke rol speelt in haar keuze zich in het Japanse zenboeddhisme te verdiepen. Het verhaal van deze drie vrouwen speelt zich af in de jaren vijftig en zestig en het wordt verteld door Christa Anbeek. Christa is met haar dochter naar de Tiltenberg getrokken om het zenboeddhistisch programma voort te zetten dat Mimi daar is opgestart. Mimi is ernstig ziek en stervend. Christa tekent uit Mimi's mond het verhaal op van de vrouwen.

Waar gebeurd

Mimi & Akiko wordt op de kaft 'een geromantiseerd levensverhaal' genoemd. Deels is het verhaal 'waar gebeurd'. Maar van andere delen heeft een Anbeek studie gemaakt en met veel inlevingsvermogen een verhaal geconstrueerd zoals het gebeurd zou kunnen zijn. Het is een fascinerend verhaal geworden van vrouwen die in hun leven dramatische beslissingen nemen – omdat ze waarachtig willen leven, omdat ze hun krachten in willen zetten voor iets hogers en idealistischer dan het leven voor hen in petto lijkt te hebben. Akiko moet van haar boeddhistische traditie en familie vervreemden

en de dood

'Zen en vrouwenvriendschappen helpen om in het reine te komen met wat niet te verteren lijkt'

om het christelijke mystieke pad te kunnen volgen. Mimi vervreemdt van haar geliefde vriendin Akiko omdat zij juist weer het boeddhistische pad ontdekt en meeneemt in het christendom en de Graal. Seng-shu vervreemdt van haar vaderland omdat zij non wil blijven en daarom moet vluchten voor de Rode Brigades tijdens de culturele revolutie in China. Het verhaal van Christa, de auteur zelf, is door de andere verhalen heen gevlochten. Ook zij strijdt haar strijd met haar familie, met vervreemding en emoties. En ook bij haar helpen zen en de vrouwenvriendschappen om in het reine te komen met wat niet te verteren lijkt.

Dialoog

Tussen alle bedrijven door beschrijft Anbeek de praktijk van een sesshin, de grote en kleine rituelen. Ze doet gewag van de dagelijkse omgang met haar collega's en zengenoten. Deze passages in het boek zijn het minst geslaagd. Dat hangt samen met de vorm waarin het boek is geschreven: voornamelijk in dialogen. Waar het boek verhaalt over vroeger heeft dat zijn functie, maar bij het praten over het dagelijkse leven verliest het zijn kracht. Door de dialogen krijgen de sprekers teveel tekst en uitleg in de mond gelegd.
Wat wél spreekt is het verhaal van Christa, haar confrontatie met zichzelf. Met name in haar beschrijving van de verwerking van haar eigen verleden laat ze overtuigend zien wat zen is en hoe het werkt:

> 'Niet oordelen. Niet over mijn razende woede. Niet over mijn trots en heldhaftigheid, waarmee ik de hemel met vragen bestormd had en mezelf te kort had gedaan. Niet oordelen over mijn angst, waardoor ik zo ver mogelijk bij hen vandaan had willen komen. Niet had willen voelen. Niet had willen huilen. Doodsbang was ik geweest om zelf in dat gapende gat te vallen. Doodsbang voor de pijn. "Onder ogen zien en loslaten", zei de kalme stem van Seng-shu. Onder ogen zien en loslaten.'
> *(Mimi & Akiko, p. 250)*

■ **Diana Vernooij** is redacteur van *Vorm & Leegte*.

Christa Anbeek: *Mimi & Akiko*. Asoka, 2005, € 15,50

Mimi, haar vriendinnen,

Wie is niet ziek?

Mimi Maréchal

'Het zal vandaag over mezelf gaan, over mijn ziekzijn en het geleidelijk afscheid nemen van mijn actieve leven. Ik wil daarbij mijn excuses aanbieden voor deze vorm van egocentrisme. Ik ben niet de enige in de groep die met ziekte te maken heeft. Als alle aandacht nu op mij gericht is, dan is dat om uit mijn ervaring lering te halen, die voor ons allemaal van nut kan zijn.

Toen AMA Samy afgelopen zomer in Europa was, hoorde hij voor het eerst van mijn ziekte en schreef me een kaartje met als eerste zin: "Is there somebody who is not sick?" Het is een klassiek geworden zenvraag. Hoe dan ook een goede vraag om regelmatig te stellen. Later, in een sesshin hier, vertelde AMA Samy twee verhalen waarin die vraag te vinden is.
Toen zenmeester Tozan op zijn sterfbed lag, vroeg hem een monnik: "Meester, is er iemand die nooit ziek is?" Tozan zei: "Jawel, er is iemand die nooit ziek is." De monnik vroeg: "Kijkt diegene die nooit ziek is naar u?" Waarop Tozan antwoordde: "Het is niet aan hem om naar mij te kijken. Deze oude monnik moet naar hem kijken." De monnik zei vervolgens: "Hoe kijkt u naar die mens die nooit ziek is?" Waarop Tozan zei: "Als ik naar diegene kijk die nooit ziek is, dan is er geen ziekte." Met andere woorden: "Ik, stervende oude monnik, maak geen onderscheid tussen zieke en niet-zieke mensen. Ik zie in mezelf ook iemand die nooit ziek is, die voorbij gaat aan ziekte en dood."

'Met schaamte vertelde ik dat ik niet meer mediteer sinds ik ziek ben'

Er is een tweede verhaal rondom dezelfde vraag: "Is er iemand die niet ziek is?" Zenmeester Tokusan lag op sterven en men stelde hem de vraag: "Is er iemand die niet ziek is?" Tokusan antwoordde: "Jawel." Waarop de monnik vroeg: "Hoe bekijkt u hem?" Tokusan zei: "Au, ai, ach!"
Met andere woorden: "Pijn, het doet zeer!" Hij wil hiermee zeggen dat hij geen onderscheid maakt tussen zieken en niet-zieken. Het is goed om te weten dat AMA Samy duidelijk uit een vertelcultuur komt, uit een samenleving met veel analfabeten, die hun verhalen alleen mondeling overdragen. AMA Samy schudt de verhalen uit zijn mouw: zenverhalen, hindoeïstische verhalen, bijbelverhalen, enzovoort. Ik daarentegen kan zelfs de koan die ik doorgeworsteld heb, niet eens onthouden!
Zenverhalen zijn soms heel moeilijk te begrijpen. Ze zijn op de eerste plaats koans en daarbij komen ze uit een andere cultuur en tijd. Je kunt ermee bezig zijn tijdens zazen, of soms door de dag als zo'n verhaal in je opkomt. Maar in mijn ervaring moet je wel voldoende gezond zijn om op deze manier bezig te kunnen zijn. Je moet ruimte hebben, fysieke vrijheid om je te kunnen concentreren op een koan.

Verduren

Toen het nieuws van mijn ziekte eind mei bekend werd, kreeg ik uiteraard veel verschillende reacties in verband met zen en ziek-zijn. Zo kreeg ik bijvoorbeeld te horen: "Jij, die al zolang aan zen doet, jij krijgt het vast veel minder hard te verduren." En een ander zei: "Met al die zen in je leven is de confrontatie met de dood toch een stuk gemakkelijker."
De manier waarop ik dit vertel, doet waarschijnlijk al vermoeden, dat ik hiermee niet instem. Tegelijkertijd moet en wil ik toch geloven dat zen mij in deze tijd op een bijzondere manier helpt. Maar ik weet natuurlijk niet hoe ik dit alles zou beleven, als ik niet vertrouwd was met zen.
Iemand vertelde me het volgende zenverhaal. Ik weet niet hoe authentiek het verhaal is, ik herken het niet onmiddellijk uit de koanverzamelingen, maar ik ben, zoals eerder gezegd, niet goed in het onthouden van verhalen. Dus het kan heel goed een klassiek zenverhaal zijn.
Een meester lag in doodsstrijd op zijn sterfbed. Een verbaasde monnik vroeg hem: "Hoe komt het dat u het zo moeilijk hebt? Toen de tempel in brand stond, riskeerde u uw leven om anderen te redden!" De meester antwoordde: "Dat was toen, nu is nu."

Het feit is bekend dat de aard van de doodsstrijd niet afhangt van de levensstijl van mensen. Heilige, brave mensen hebben het soms zwaarder te verduren als ze met de dood geconfronteerd worden, dan 'booswichten'. Wat mijzelf betreft: ik kan niet meer genezen. Ik ga dus met mijn ziekte stap voor stap naar de dood toe. Helpt zen mij in deze tijd? Het zal wel, maar niet op een manier die ik zelf kan plannen. Niet doordat ik de

en de dood

een of andere oefening kan doen om van mijn angsten bevrijd te worden. Begin juni moest ik het nieuws verwerken dat de kanker in mijn lichaam niet stopgezet kon worden. Ondertussen is gebleken dat het wel lukt, al vijf maanden lang. Ik heb toen eens een nacht gehad vol angst: ik werd me heel bewust van het feit dat ik door de kanker werd 'opgegeten'.
Het enige wat toen in mij opkwam, was de vraag, of eigenlijk een soort antwoord, van een klassieke koan: Wat is mijn ware gezicht? Ik geloof dat ik die koan toen pas opgelost heb. De oplossing die ik ooit bij mijn zenmeester naar voren heb gebracht, dat moet eigenlijk maar spel geweest zijn. *Sesshin* zijn eigenlijk oefeningen, in elkaar gezet om aan dood en leven voorbij te gaan door ze volledig te accepteren. Oefeningen om tot vrijheid te komen, vrij van de dood en vrij in het leven. Je kent die uitdrukking wel: de Grote Dood. Het volledig loskomen en vrij zijn van illusie en ontwaken in een andere dimensie. Ik heb nu de ervaring dat het aan de ene kant door zen gemakkelijker lijkt om naar die dood toe te gaan. Aan de andere kant heb ik te maken met mijn kwetsbaarheid, met mijn angst en bangheid, op een andere manier dan vóór mijn ziekte.



De Tiltenberg, waar Mimi haar zenprogramma vormgaf



Ik ook niet

Prabhasadharma Roshi heeft ook kanker, vrij ernstig. Ze was hier in juli voor twee weken sesshin. We hebben veel gepraat en vergeleken. En ons afgevraagd hoe het komt dat wij beiden kanker hebben. De waarom-vraag. Op zeker moment vertelde ik aan Prabhasa Roshi, met een zeker gevoel van schaamte, dat ik niet meer 'mediteer' sinds ik ziek ben, dat ik geen zazen meer doe. Tot mijn grote verbazing zei ze: 'Ik ook niet!' Tijdens de sesshin kwam ze inderdaad nooit in de zendo, maar ze hield wel veel gesprekken met haar leerlingen, van 's morgens tot 's avonds, en ze gaf lange toespraken.
Dit is een beetje shockerend: twee mensen die aan anderen vertellen hoe ze moeten mediteren en als het er op aankomt, laten ze hun meditatiepraktijk varen. Het is een feit dat je de oefening van rustig ademhalen, ademhaling tellen, op een koan kauwen, niet meer nodig hebt. Je kunt het ook niet meer aan om op die manier bezig te zijn als je erg ziek bent.

Maar het is wel zo dat je dag en nacht bezig bent met het leven in je en de dood die zich er concreet in mengt. De verinnerlijking, want daar gaat het om, voltrekt zich nu vanzelf, op een heel intensieve manier.
Er is geen verschil tussen ons. Wie is er niet ziek? Ik weet hoe sterk de verbondenheid is, gewoon menselijk gesproken, tussen ons allen, zenmensen.
Vooral diegenen die hier al twintig jaar komen. Dat is iets waarvoor ik heel dankbaar ben. En dan zeg ik: "Zen helpt".

■ Uit: Mimi Maréchal: *Eenvoudige wijsheid, zentoespraken.* Asoka, 2005 € 9,50

het attribuut

De vijfpuntige vajra en de ghanta

Tekst en foto:
Harold Makaske

In India belichaamt de *vajra* (donderkeil of diamantscepter) de hoogste kracht van de goddelijke Indra. Indra is de god van de oorlog en het onweer en vormt mét Brahma en Shiva de belangrijkste god van het hindoeïsme. Indra gebruikt de *vajra* om te straffen.

In het boeddhisme is de *vajra* het symbool van het gestadige mannelijke grondbeginsel dat de weg vertegenwoordigt. De vijf punten aan weerszijden symboliseren de vijf *jina's*. Deze zogenaamde 'overwinnaars' zijn de buiten tijd en natuurwetten bestaande vijf transparante boeddha's, de vijf abstracte aspecten van het boeddhaschap die openbaren hoe de vijf *skanda's* getransformeerd kunnen worden. Deze vijf *skanda's* zijn: lichaam, ondervinding, waarneming, geestesprikkels en bewustzijn.

De klok *(ghanta)* staat voor de kennis van de leegte van alle verschijningen. Ze wordt beschouwd als symbool van de vergankelijkheid en van het vrouwelijke grondbeginsel, dat de wijsheid - het doel - vertegenwoordigt.

De *vajra* en *ghanta* worden gebruikt om een *moedra* te maken. Een *moedra* is een symbolische handhouding (een ovaaltje waarbij de duimtoppen elkaar net raken) waarmee tijdens meditatie bepaalde energieën vrijgemaakt kunnen worden. Met de *moedra* Vajrahumkara wordt de symbolische betekenis van deze attributen duidelijk: weg en doel zijn één.



Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde **VWBO**

Boeddhistisch Centrum Amsterdam

Palmstraat 63 | 1015 HP Amsterdam
T 020 - 420 70 97
E info@vwbo.nl
W www.vwbo.nl



19:30 | 22:00 MAANDAGAVOND
begin in boeddhisme: themacursussen
19:30 | 22:00 WOENSDAGAVOND
meditatie-introductie
19:30 | 22:00 DONDERDAGAVOND
dharma-avond
11:00 | 17:00 MEDITATIEDAGEN
22 jan | 26 feb

Boeddhistisch Centrum Haaglanden

Copernicusstraat 29 | Den Haag
T 070 - 335 51 57
E info@bchaaglanden.nl
W www.bchaaglanden.nl

19:30 | 22:00 DINSDAGAVOND
jaarcursus meditatie & boeddhisme
19:30 | 22:00 DONDERDAGAVOND
meditatie & boeddhisme
10.30 | 15.30 introductiedag
12 feb | 23 apr
meditatie en introductie tot jaarcursus

Boeddhistisch Centrum Gent

Zebrastraat 37 | 9000 Gent
T 09 - 233 35 33 of 09 - 231 27 34
E gent@vwbo.net
W www.gent.vwbo.net

13:00 | 14:15 WOENSDAGMIDDAG
vrije meditatie
19:30 | 22:00 WOENSDAGAVOND
inleiding tot meditatie en boeddhisme
20:00 | 22:00 DONDERDAGAVOND
meditatie en dharma-avond

Ook activiteiten in

Ameland, Antwerpen, Arnhem en Maastricht

Op retraite

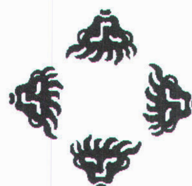
bel of email voor een folder met het jaaroverzicht voor retraites

T 030 221 32 81
E info@mettavihara.nl
W www.mettavihara.nl

studie- en reflectieretraite
9-12 feb | Waspik
de Weg van Waarheid
11-12 feb | Ameland
introductieretraite
17-19 feb | Schoorl
weekendretraite
24-26 feb | Cadzand

MEER INFORMATIE OP ONZE WEBSITE
www.vwbo.net

KORTINGSBON



Video's Boeddhistische Omroep

Alle uitzendingen van de Boeddhistische Omroep die op video verschenen zijn, zijn nu met korting verkrijgbaar!

Gewone prijs uitzending 30 minuten € 20,85
Gewone prijs uitzending 60 minuten € 32,75

Korting € 3,- per videoband

Looptijd: 15 januari t/m 15 april 2006
Kijk voor alle uitzendingen op www.asoka.nl
en bel daarna met Marichi, tel.040-282 00 22 of
e-mail: bos@asoka.nl

CERES

organisatie
en ruimte voor persoonlijke ontwikkeling

Zondag 12 februari :
"Dwalen of ontwaken op je innerlijke weg"
Nieuwjaarslezing door Dr. Han de Wit
Tijd: 11.00 t/m 13.30 uur
Locatie: "de Noutenhof ", Noutenhof 45, Breda
www.ceresbreda.nl info@ceresbreda.nl
Tel. 076-507878

---

stichting
PSYCHOTHERAPIE en BOEDDHISME

Studiedag: zaterdag 1 april 2006

FRITS KOSTER over ABBHIDHAMMA

Locatie: Zalencentrum Vredenburg in Utrecht
Kosten : leden 35 euro, niet-leden 45 euro
Info/opgave:
www.psychotherapieenboeddhisme.nl

In mijn werk probeer

Begeleider Kees Kort wil de geest van 'zijn' psychiatrische patiënten beroeren. Door ze liefde te geven. En door voor ze te spelen op zijn *shakuhachi*, de Japanse bamboefluit. Deel drie in een serie over juist levensonderhoud, één van de elementen van het achtvoudige pad.

Joop Hoek


FOTO: JOOP HOEK

'De mensen waar ik mee werk zijn psychisch verwond. Ze lijden niet zozeer omdat ze ziek zijn, maar door de voor hen onbegrijpelijke dingen in het leven. Zo raken ze bijvoorbeeld in verwarring door de vele fusies van de afgelopen tien jaar binnen onze organisatie, met steeds weer andere psychiaters en begeleiders. Maar ze lijden het meest door hun angst voor eenzaamheid. Bang dat hun fantasiewereldje wordt afgepakt, en dat ze daardoor verschrikkelijk alleen zijn.'

Kees Kort voelt zich een zwerver met een fluit, een man die op straat kan leven. Hij zegt geen woorden nodig te hebben om te kunnen communiceren. Zijn magische muziek, de prachtige tonen uit een eenvoudig stuk bamboe, bindt en ontroert mensen. Soms speelt hij op straat, in een drukke stad. Amsterdam, New York. De meeste mensen lopen jachtig voorbij, maar vooral kinderen staan bij hem stil. Ze zijn klein en Kees zit laag, met gekruiste benen op de grond. En zo speelt hij soms ook op zijn werk. Voor patiënten, en een enkele keer in de pauze voor de staf van het psychiatrische ziekenhuis Rivierduinen in Noordwijkerhout, het vroegere Sint-Bavo. Zijn werk is belangrijk voor hem. Al twijfelt hij soms of hij wel echt iets voor zijn patiënten kan betekenen, hij blijft aan boord. Ook uit solidariteit, omdat de geestelijke gezondheidszorg 'zo afstandelijk lijkt te worden en de betrokkenheid steeds minder'.

Ooit had hij zich voorgenomen dat rond zijn vijftigste zijn muziek voor hem belangrijker zou zijn dan zijn baan. Vier jaar na dato is hij nog steeds begeleider van psychiatrische patiënten, maar ook een muzikant die zich met hart en ziel overgeeft aan zijn grote passie: de *shakuhachi*. Hij verzorgt optredens, brengt cd's uit. En is muziekdocent met een eigen centrum in Leiden. Zo heeft Kees twee banen waarin hij zijn boeddhistische visie kwijt kan. Met muziek traint hij het verstand en de adem. Van zijn patiënten ontvangt hij aandacht en onbaatzuchtige liefde. Hij kan er onuitsprekelijk dankbaar voor zijn.

Beatles

Kees wilde als jongen priester worden, maar trok in de jaren zeventig de Beatles achterna, naar India. Hij maakte er kennis met het hindoeïsme, dat hem door het spirituele en het mystieke een gevoel van thuiskomen gaf. Hij studeerde Nederlands, drie jaar Sanskriet en inrichtingswerk aan de sociale academie De Horst in Driebergen. Hij werkte met zwakzinnigen en jeugdige criminelen. En na de scheiding van zijn eerste vrouw, in de jaren tachtig, trok hij van Friesland naar Zuid-Holland waar hij uiteindelijk in de psychiatrie zijn stek vond. Het waren moeilijke jaren voor hem, in die periode stierf ook zijn vader. Sinds 1989 bespeelt hij de *shakuhachi*. In het begin elke dag een uurtje. Lange tonen maken. Het sleepte hem door die moeilijke tijd heen. In 1996 richtte hij het Nederlands Shakuhachi Genootschap 'Kaito' op, na zelf les te hebben gekregen van beroemde Japanse meesters, zoals Ichiro Seki en Yoshikazu Iwamoto.

Er zijn maanden dat Kees niet denkt aan het juiste levens-

ik een vriend te zijn

onderhoud. 'Wat is dat', vraagt hij, 'kies je daar bewust voor?' Maar tijdens het interview: 'Mijn werk wordt duidelijk beïnvloed door het boeddhisme. Dharma en karma zijn voor mij zeer belangrijk. Mijn visie op het lijden is die van de Boeddha. In mijn werk probeer ik een vriend voor die mensen te zijn. Net zoals de Boeddha de beste vriend van velen is. En probeer ze vooral veel liefde en aandacht te geven, naar ze te luisteren. Met hun emoties om te gaan. Vooral 's nachts, als de eenzaamheid groot is. Dan rook ik een shaggie met ze en ben er gewoon. Meer kan ik niet doen. Ik denk in termen van energie en niet in wat wel en niet mag. De ene dag gaat dat beter dan de andere. Een paar weken geleden had ik tijdens de nachtdienst een verschrikkelijk goed contact met een van de patiënten. Die avond ontmoette ik thuis een vriend die ik al een tijdje niet had gezien en van wie ik op spiritueel gebied veel heb geleerd. Die inspiratie gaf ik blijkbaar door. Op zo'n moment besef ik dat ik patiënten veel liefde en geduld kan geven. 's Morgens ging ik naar huis met het gevoel dat ik zo veel terugkrijg. Nog meer dan dat ik geef. Dan heb ik wel het idee dat ik het juiste beroep heb. Maar het is natuurlijk niet altijd zo. Boeddhisten zijn ook maar mensen. Soms ben ik geïrriteerd. Het is net als jaren achtereen mediteren. Dat je het gevoel hebt dat het niet opschiet. En ineens heb je dat vakantiegevoel. Daar doe je het voor. Net als met de *shakuhachi*, net zo lang oefenen tot dat het gaat. Als ik een muziekstuk echt goed speel, ervaar ik een vorm van hoger bewustzijn.'

's Nachts, als de eenzaamheid groot is, rook ik een shaggie met ze en ben er gewoon'

Rust

We worden allemaal moe van het systeem dat ons gevangen houdt, vindt Kees Kort. Al voelen we ons vrije vogels. 'We hebben een economische kijk op zaken. Wat kost het en wat levert het op? Ook in de psychiatrie. In de jaren zestig en zeventig waren patiënten bewoners, die in leefgemeenschappen verbleven. Ze waren anders, maar geen patiënt. Dat gaf ze rust. Nu zijn het weer patiënten en de leefgemeenschap heet nu weer een psychiatrisch ziekenhuis. Er wordt door sommigen neerbuigend gekeken naar die tijd. Maar die gaf wel liefde en geborgenheid. De psychiatrie was humaan. Nu zijn vooral protocollen en reglementen belangrijk. Er is een kwaliteitswetgeving, maar je kunt toch ook aan de mensen vragen: hoe gaat het er mee? Hoe voel je je?

Deze organisatie heeft sinds 1992 zo'n zes of zeven verschillende namen gehad. Er zijn patiënten die al die fusies hebben meegemaakt, die hier al hun hele leven verblijven. Eigenlijk is het hun woning, ze leven hier. Maar zo mag je het niet noemen. Dan lijkt het net alsof ze altijd kunnen blijven. Een asielfunctie behoort niet tot de taken van een ziekenhuis.'

Patiënten houden Kees Kort op de been, vindt hij. 'Ze inspireren mij, laten me nadenken. Zoals je in het boeddhisme kunt leren van je ergste vijand. Wij, hulpverleners, menen altijd een oplossing klaar te hebben. Maar wat weten we nu eigenlijk van het functioneren van de menselijke geest? Er zijn hier mensen die het de hele dag over uitwerpselen of bloed hebben. Dat is een obsessie. Waar komt die vandaan? Wat speelt zich af in die geest? We plakken die mensen wel etiketjes op en proberen ze te behandelen, zelfs te genezen. De vraag blijft voor mij: in hoeverre mag je binnendringen in hun privé-leven? Hoe vreemd zijn we zelf? Soms zijn die patiënten mijn leraar. Omdat ze heel anders tegen dingen aankijken, een eigen logica hebben. Ze leren me bescheidenheid, geven onbevangen liefde. En laten me nadenken over karma.'

Kees Kort zegt tot geen enkele boeddhistische stroming te behoren. Het door hem opgerichte Shakuhachigenootschap heeft wel een innige band met het Leids zen-centrum Suiren-Ji van de monnik Zeshin van der Plas. Kees treedt daar regelmatig op. Als hij met de Japanse bamboefluit boeddhistische muziek speelt, traint hij het verstand en de adem. Hij wil zijn *shakuhachi* overwinnen. Kees: 'Boeddhistische muziek lijkt eenvoudig. Het gebruikt geen groot scala aan octaven of imponerende muzikale technieken. Eigenlijk kan men binnen enkele maanden al met een eerste boeddhistische muziekstuk beginnen. Je kunt echter de rest van je leven bezig zijn om dit stuk te perfectioneren. Boeddhistische muziek verwijst naar de realiteit die alleen je innerlijke zelf kent. Voor de oprechte speler verschaft het een weg naar dit innerlijke mysterie. Luister, en merk hoe zijn schaduwrijke natuur je leven streelt.'

■ **Joop Hoek** is medewerker van *Vorm & Leegte*, en praktiseert het theravadaboeddhisme.

De vinger is de maan niet

De Vietnamese boeddhistische leraar Thich Nhat Hanh heeft het leven van de Boeddha op zijn eigen wijze naverteld. Binnenkort komt de vertaling uit, onder de titel *In de voetsporen van de Boeddha*. Een voorpublicatie.

Thich Nhat Hanh

Op een middag brachten Sariputta en Moggallana een vriend mee, de asceet Dighanakha, om met de Boeddha kennis te maken. Dighanakha was even bekend als Sanjaya. Bovendien was hij Sariputta's oom. Toen hij hoorde dat zijn neef een leerling van de Boeddha was geworden, wilde hij wel eens iets meer over de leer van de Boeddha horen. Toen hij Sariputta en Moggallana vroeg, hem de leer uit te leggen, stelden ze voor dat hij en de Boeddha elkaar rechtstreeks zouden ontmoeten.

Dighanakha vroeg de Boeddha: 'Gautama, wat is uw leer? Wat zijn uw leerstellingen? Wat mij betreft, ik heb een hekel aan alle leerstellingen en theorieën. Er is er geen een waar ik het mee eens ben.'

De Boeddha glimlachte en vroeg: 'Onderschrijft u uw leerstelling, dat men geen leerstellingen moet volgen? Gelooft u in uw doctrine van ongeloof?'

Ietwat uit het veld geslagen antwoordde Dighanakha: 'Gautama, of ik geloof of niet geloof is van geen belang.'

De Boeddha sprak zacht: 'Als iemand eenmaal verstrikt is in het geloof in een doctrine, raakt hij al zijn vrijheid kwijt. Als iemand dogmatisch wordt, meent hij dat zijn leer de enige waarheid is en dat alle andere doctrines ketterij zijn. Meningsverschillen en conflicten komen allemaal voort uit bekrompen opvattingen. Ze kunnen zich eindeloos uitbreiden, kostbare tijd verspillen en soms zelfs tot oorlog leiden. Gehechtheid aan opvattingen is de grootste hinderpaal op het spirituele pad. Als men gebonden is aan bekrompen opvattingen raakt men zo verstrikt dat het niet langer mogelijk is de deur van de waarheid open te laten gaan.

Laat ik u een verhaal vertellen over een jonge weduwnaar die met zijn vijf jaar oude zoon samenleefde. Hij hield meer van zijn zoon dan van zijn eigen leven. Op een dag liet hij zijn zoon thuis terwijl hij uitging om zaken te doen. Toen hij weg was kwamen er bandieten die het hele dorp beroofden en platbrandden. Zijn zoon ontvoerden ze. Toen de man weer thuiskwam vond hij het verkoolde lijk van een jong kind naast zijn verbrande huis liggen. Hij hield het voor het lichaam van zijn eigen zoon. Hij jammerde van verdriet en cremeerde wat er van het lijk over was. Omdat hij zo veel van zijn zoon hield, deed hij de as in een buidel en droeg die bij zich, waar hij ook ging. Maanden later slaagde zijn zoon erin bij de bandieten weg te lopen en de weg naar huis terug te vinden. Hij kwam midden in de nacht aan en klopte op de deur. Op dat moment zat zijn vader huilend de buidel met as te omhelzen. Hij weigerde de deur open te doen, ook al riep het kind nog zo hard dat hij de zoon van de man was. Hij meende dat zijn eigen zoon dood was en dat het kind dat op de deur klopte een of ander kind uit de buurt was dat met zijn verdriet kwam spotten. Ten slotte zat er voor het kind niets anders op dan alleen weer weg te gaan. Zo raakten vader en zoon elkaar voorgoed kwijt.

Ziet u, mijn vriend, als we gehecht zijn aan een overtuiging en die voor de absolute waarheid houden, bevinden we ons misschien op een dag in net zo'n situatie als de jonge weduwnaar. Omdat we denken dat we de waarheid al bezitten, kunnen we onze geest niet openstellen om de waarheid te ontvangen, ook al komt de waarheid aan onze deur kloppen.'

Prachtig, prachtig

Dighanakha vroeg: 'Maar hoe zit het dan met uw eigen leer? Als iemand uw onderricht volgt, zal hij dan verstrikt raken in bekrompen opvattingen?'

'Mijn onderricht is geen leer of filosofie. Het is niet het resultaat van logisch of speculatief denken, zoals verschillende filosofieën die beweren dat de oorsprong en het wezen van het heelal uit vuur, of water, aarde, wind of geest bestaat, of dat het heelal ofwel eindig ofwel oneindig is, tijdelijk of eeuwig. Met speculeren en logisch denken over de waarheid is het net als met mieren die rond de rand van een kom kruipen - ze komen nooit ergens. Mijn onderricht is geen filosofie. Het is het resultaat van directe ervaring. De dingen die ik zeg komen voort uit mijn ervaring. U kunt ze allemaal bevestigen door uw eigen ervaring. Ik leer dat alle dingen vergankelijk zijn en geen afzonderlijk zelf bezitten. Dat heb ik geleerd uit mijn eigen rechtstreekse ervaring. Dat kunt u ook. Ik leer dat alle dingen afhankelijk zijn van alle andere dingen die in hun opkomen, zich ontwikkelen en voorbijgaan. Niets wordt geschapen uit een enkele, oorspronkelijke bron. Ik heb deze waarheid rechtstreeks ervaren en dat kunt u ook. Mijn doel is niet het heelal uit te leggen, maar anderen te helpen de werkelijkheid rechtstreeks te ervaren. Woorden kunnen de werkelijkheid niet beschrijven. Alleen rechtstreekse ervaring stelt ons in staat het ware gezicht van de werkelijkheid te zien.'

'Wat mij betreft, ik heb een hekel aan alle leerstellingen en theorieën'

Dighanakha riep uit: 'Prachtig, prachtig, Gautama! Maar wat zou er gebeuren als iemand uw onderricht nu eens wel als een dogma zag?'

De Boeddha was een ogenblik stil en knikte toen met zijn hoofd. 'Dighanakha, dat is een heel goede vraag. Mijn onderricht is geen dogma of leer, maar zonder twijfel zullen sommige mensen het wel zo opvatten. Ik moet duidelijk stellen dat mijn onderricht een methode is om de werkelijkheid te ervaren en niet de werkelijkheid zelf, net als een vinger die naar de maan wijst de maan zelf niet is. Een verstandig mens gebruikt de vinger om de maan te zien. Iemand die alleen naar de vinger kijkt en hem voor de maan aanziet krijgt de echte maan nooit te zien. Mijn onderricht is een praktisch hulpmiddel, niet iets om aan vast te houden of te aanbidden. Mijn onderricht is als een vlot dat je gebruikt om de rivier over te steken. Alleen een dwaas zou het vlot blijven rondsjouwen nadat hij

➢





de andere oever al bereikt had, de oever van de bevrijding.' Dighanakha vouwde zijn handen. 'Alstublieft, heer Boeddha, laat me zien hoe ik van pijnlijke gevoelens kan worden bevrijd.'
De Boeddha zei: 'Er zijn drie soorten gevoelens - prettige, onprettige en neutrale. Alledrie zijn geworteld in de waarnemingen van lichaam en geest. Gevoelens komen op en gaan voorbij zoals alle andere geestelijke of stoffelijke verschijnselen. Ik onderwijs de methode van aandachtig kijken om licht te werpen op de aard en de bron van onze gevoelens, of ze nu prettig, onprettig of neutraal zijn. Als u de bron van uw gevoelens kunt zien, zult u hun aard begrijpen. U zult zien dat gevoelens vergankelijk zijn, en geleidelijk aan zult u zich niet langer laten storen door hun opkomen en voorbijgaan. Bijna alle pijnlijke gevoelens hebben hun bron in een onjuiste manier van kijken naar de werkelijkheid. Als u verkeerde opvattingen uitroeit, houdt het lijden op. Verkeerde opvattingen maken dat mensen het vergankelijke als blijvend beschouwen. Onwetendheid is de bron van alle lijden. We gaan de weg van bewuste aandacht om onwetendheid te boven te komen. Men moet de dingen diepgaand bekijken om tot hun ware aard door te dringen. Men kan onwetendheid niet te boven komen door gebeden en offers.'

'Wat zou er gebeuren als iemand uw onderricht nu eens wel als een dogma zag?'

Sariputta, Moggallana, Kaludayi, Nagasamala en Channa luisterden allemaal terwijl de Boeddha deze dingen aan Dighanakha uitlegde. Sariputta had het diepste begrip voor de woorden van de Boeddha. Hij voelde zijn eigen geest schitteren als een heldere zon. Hij kon zijn vreugde niet verbergen, vouwde zijn handen en strekte zich voor de Boeddha op de grond uit. Ook Moggallana strekte zich op de grond uit. Toen strekte ook Dighanakha zich voor de Boeddha uit, bewogen en diep onder de indruk van alles wat de Boeddha gezegd had. Kaludayi en Channa werden diep geroerd door dit toneel. Ze waren trots dat ze bij de Boeddha hoorden en hun geloof en vertrouwen in de Weg werd nog sterker.

Plumeriaboompje

Een paar dagen later kwam koningin Videhi met een bediende op bezoek en bracht de sangha voedseloffers. Ze bracht ook een jong plumeriaboompje mee en plantte het naast de hut van de Boeddha als aandenken aan het verhaal dat hij de kinderen in de paleishof verteld had.
Onder leiding van de Boeddha maakte de gemeenschap steeds grotere vorderingen op het pad. Sariputta en Moggallana waren als schitterende sterren met hun scherpe verstand, hun ijver en hun bekwaamheid als leider. Ze bestuurden de sangha samen met Kondanna en Kassapa. Terwijl de sangha een steeds betere naam kreeg, begonnen sommige mensen echter kwaad te spreken van de Boeddha en zijn gemeenschap. Een paar van deze geruchten werden verspreid door leden van religieuze groepen die jaloers waren op de steun van de koning voor de sangha. Lekenleerlingen die vaak in het Bamboebos kwamen uitten hun zorg over wat er gezegd werd. Kennelijk waren sommige mensen in Rajagaha bang geworden doordat zoveel jonge mannen uit rijke en edele families *bhikkhu* waren geworden. Ze waren bang dat binnenkort alle jonge mannen hun huis in de steek zouden laten en er geen passende echtgenoten meer zouden zijn voor de edele jonge vrouwen in Rajagaha. Hele afstammingslijnen zouden afgebroken worden, waarschuwden ze.
Vele *bhikkhu's* waren ontstemd toen ze die dingen hoorden. Maar toen de Boeddha het te horen kreeg stelde hij zowel de leken als de *bhikkhu's* gerust door te zeggen: 'Maak je geen zorgen over zulke dingen. Vroeg of laat komt zulk gepraat allemaal tot bedaren.' En dat gebeurde ook. Binnen een maand werd er over deze onbeduidende angsten niet meer gesproken.

■ **Thich Nhat Hanh** is een Vietnamese boeddhistische monnik en vredesactivist. Hij woont in het Franse meditatiecentrum *Plum Village*.

Dit is hoofdstuk 32 van *In de voetsporen van de Boeddha* van Thich Nhat Hanh, vertaling Bart Meijer. Het boek verschijnt in april bij uitgeverij Altamira-Becht te Haarlem.

Vaarwel

Een impressie van de afgelopen zomer, vanuit het achterraam van mijn appartement in Luik. Ik kijk er uit op de ommuurde en bescheiden binnenplaats van mijn benedenburen. Beschenen door een felle zon stond daar rustend tegen de muur van het achterhuis een snijplankje te drogen. Het had zijn tijd gehad, was door het vele gebruik dun geworden, zo dun dat in het uitgesleten midden een gat zichtbaar werd.

Het snijplankje moge dienen als metafoor van de vergankelijkheid, de kern van de boeddhistische werkelijkheidsleer. Inderdaad is al het bestaande onbestendig en vergankelijk, zoals de Boeddha nog op zijn sterfbed benadrukte. De dingen danken hun bestaan aan andere dingen, die zelf weer veranderlijk zijn. Zo ligt niets vast, hangt alles met alles samen en ligt de werkelijkheid besloten in een voortgaand proces van ontstaan en vergaan.
In die zin is het bestaan in letterlijke zin tragisch, want eindig. Volgens Plato was de filosofie een leerschool voor het sterven. Ik zou zeggen: filosofie is leren afscheid nemen en zo de vergankelijkheid van alles leren aanvaarden. Leren loslaten, kun je ook zeggen, ware het niet dat deze term zo'n cliché geworden is.

Het plankje is ook een metafoor van het columnistendom. Dit is mijn laatste cursiefje hier! Nu kan ik me, terugblikkend op de afgelopen vier jaar, goed voorstellen dat de redactie van *Vorm & Leegte* wel eens haar wenkbrauwen fronste over het feit dat ik het zo weinig expliciet over het boeddhisme had. Nee, ik heb niet steeds de boeddhistische canon willen herkauwen, net zo min als ik alleen maar andere filosofen wil napraten. Wat ik van het boeddhisme in de loop der jaren heb opgepikt, heb ik in eigentijdse en deels westerse termen willen vertalen. De canon kan algauw een nieuw houvast, een nieuwe kapstok worden. Maar zoals ik het boeddhisme versta, is zelfs de boeddhistische leer een te overwinnen barrière.

Leren afscheid nemen wil voor mij zeggen: leren de pijn om de vergankelijkheid van alles te doorstaan, en zo de ultieme schoonheid die juist besloten ligt in de kwetsbaarheid van het snijplankje, de door Van Gogh geschilderde zonnebloemen en de door Mu Ch'i geschilderde dadelpruimen te ondergaan. Het is allemaal een groot wonder, hoe tragisch en verdrietig ook.
Vaarwel!

Jan Bor

ZIN viert eerste lustrum

Werken met passie en compassie

Het Beatrix Theater was geheel uitverkocht voor het lustrumcongres van ZIN, het klooster voor zingeving en werk in Vught. Ruim 1500 mensen bogen zich daar op 13 oktober over 'de winst van medemenselijkheid op het werk'. Eén van de drie sprekers: de Tibetaanse boeddhist Sogyal Rinpoche. Wanda Sluyter reisde af naar Utrecht en luisterde geboeid toe.

Wanda Sluyter

In de trein op weg naar Utrecht had een medepassagier geen klein geld om de koffie te betalen. Ik betaalde voor ons beiden en realiseerde me daarna dat dit nu een aardig klein gebaar van 'compassie' was. Hoezeer dit thema leeft, bleek uit de woorden van Henk-Jan Hoefman, directeur van ZIN. Hij bracht een 'ode aan het kleine gebaar' door te verhalen hoe de Fraters van Tilburg aan de wieg hadden gestaan van ZIN en daarmee een hele beweging in gang hadden gezet die op deze dag een voorlopig hoogtepunt beleefde. De actualiteit van het thema uitte zich niet alleen door de grote hoeveelheid bezoekers aan het congres, maar ook in de bereidheid van alle mensen die deze dag optraden. Hoefman noemde het zelfs een luxeprobleem dat iedereen meteen zijn of haar medewerking had toegezegd. Het leidde tot een overvol programma waaruit het soms moeilijk kiezen was.

Menselijk gezicht

Compassie werkt ánders, betoogde professor Kees Waaijman in de eerste lezing. Hij haalde de eerste regels aan uit *ZINschrift 1*: "We leven in een fascinerende tijd. Om ons heen manifesteert zich een groeiend verlangen naar het hervinden van het menselijke gezicht van werk." Dit menselijk gezicht moet 'hervonden' worden, want het dreigt voortdurend verloren te gaan in organisaties door het streven naar financiële winst en naar sneller, beter en meer. Compassie zoekt juist dit menselijke gezicht. In de zorg zoekt zij, bij alle verzakelijking, het gezicht van de zieke en op de werkvloer zoekt ze, bij alle professionalisering, de collega.

Bij compassie gaat het om zien, bewogen worden en in beweging komen. Niet voor niets ook het motto van ZIN, want de Fraters van Tilburg vertalen barmhartigheid als deze drieslag; 'je ziet het pas als je bewogen wordt, en komt daardoor in beweging'.
Durf je daarbij open te stellen, bepleitte Waaijman. Compassie begint niet bij het doel van de organisatie om vervolgens de medewerkers daarin te persen, maar zoekt contact met de binnenkant van de mens en z'n roeping. Waaijman haalde daarbij een spreuk aan die boven zijn bureau hangt "Vraag je niet af wat de wereld nodig heeft. Vraag je liever af wat het is waardoor jij tot leven komt en draag dat bij aan de wereld".
Lenette Schuijt ging in haar lezing in op het thema compassie op de werkvloer. De uitdaging in onze tijd is niet om zakelijk óf bezield te zijn, maar om dit te combineren. De kunst is om in een zakelijke omgeving de menselijke waardigheid overeind te houden én om in een betrokken cultuur voldoende realiteitszin, egokracht en zakelijke grenzen aan te brengen. Het gaat dus niet om het een of het ander, maar om het uit te houden in het spanningsvolle midden tussen ziel én zakelijkheid, tussen zorg voor de ander én zorg om de keiharde doelstellingen, tussen kwetsbaarheid én kracht.

Got it?

Tijdens de pauze stortten de bezoekers zich op de standjes met extra achtergrondinformatie en producten. Ik had een volle rugzak met exemplaren van dit tijdschrift meegenomen

en zag tot mijn stomme verbazing de hele voorraad in een kwartier als de bekende warme broodjes over de toonbank vliegen. Het tweede deel van de ochtend maakte ik een praatje met de standhouders. Compassie ontstaat ook door even een time-out te nemen om je hart te voelen kloppen.
Na de lunch was de zaal duidelijk 'bewogen'. Ervaringen werden uitgewisseld en voornemens geformuleerd. Hoogtepunt van de middag was de lezing van Sogyal Rinpoche, de leider van Rigpa Nederland, centrum voor Tibetaans boeddhisme. Met veel humor wist hij de zaal anderhalf uur te boeien en hield hij ons bij de les door regelmatig te vragen "got it?" Hij bracht het praktiseren van compassie terug tot vier heldere inzichten. Eén: Bega geen enkele onheilzame daad. Als je niet kunt helpen, zorg dan in elk geval dat je geen schade berokkent. Twee: Houd je hart en ziel zuiver en tem je geest. Drie: Cultiveer een overvloed aan verdienste. Vier: Oefen je in 'bekwaam handelen', ofwel: werk compassievol om het lijden van anderen te verzachten.

Wanda Sluyter is bladmanager van *Vorm & Leegte* en in opleiding tot zenleraar vanuit haar bureau Marichi.

De volledige tekst van de drie lezingen van het lustrumcongres zijn te downloaden vanaf de website van ZIN via www.zininwerk.nl.

Uitgeverij Asoka heeft twee ZINschriften uitgebracht waarin essays staan over het thema compassie. Het eerste ZINschrift heet Passie voor compassie, het tweede Het menselijk gezicht van werk. Beide ZINschriften zijn samen verkrijgbaar voor de prijs van € 40 via de website www.asoka.nl of tel.010-4113977.

BOEKEN

Ilse en Birgit Schrama

Boeddhistisch tempelleven in Laos; Wat Sok Pa Luang

Mets & Schilt, 2005, € 25,00

Oranje. Monniken, novicen en nonnen in oranje gewaden en op blote voeten. Prachtige foto's en uitspraken van deze novicen en monniken zijn te vinden in het boek dat Ilse en Birgit Schrama samenstelde over het klooster Wat Sok Pa Luang. Het boeddhistische klooster ligt in Vientiane, de hoofdstad van Laos, en heeft een *high school*. Het is een van de weinige tempels waar ook nonnen wonen, de meesten zijn boven de vijftig en hebben een dienstbare rol. De novicen zijn alleen jongens. Het merendeel van de jongens die op hun twaalfde intreden, doen dit om naar school te kunnen gaan, omdat hun ouders te arm zijn om schoolgeld te betalen. De alledaagse beslommeringen en de vindingrijke manier waarop men met de vele regels omgaat, wat de jongeren leren, waar de monniken in geloven – het is mooi in beeld gebracht. Foto's van jongens in oranje met een mobieltje, een monnik achter de pc of trots het verboden Kungfu tonend. Prachtige plaatjes van een rustig leven: 'In het dorp waar ik ben geboren zat ik op een tempelschool, maar die stelde weinig voor. Daarom ben ik naar Vientiane gekomen. Ik mis mijn ouders, en zie ze weinig. Deze week was ik van plan om naar mijn familie te gaan, omdat ik er maar niets van hoorde. Maar mijn moeder belde vanmorgen. Alles gaat goed. Het bezoek stel ik nu uit. Misschien ga ik over een paar maanden.'

(DVij)

Bhante Henepola Gunaratana

Meditatie in alle eenvoud; Boeddhistische meditatietechnieken voor iedereen

Altamira-Becht, 2005, € 12,90

Om maar meteen met de deur in huis te vallen: dit is het beste boek over meditatie dat ik de laatste jaren in handen heb gekregen. Zoals de titel al aangeeft, komt er geen geheimzinnigheid of mystiek-makerij aan te pas. In heldere en humoristische bewoordingen beschrijft Gunaratana de vipassanameditatie stap voor stap. Iedere meditatieleraar kan prima lesmateriaal halen uit hoofdstukken als 'mediteren, waarom zou je?', 'wat meditatie niet is' en 'wat meditatie wel is'. En voor iedereen die al de nodige meditatie-ervaring heeft, kunnen de hoofdstukken over het omgaan met stoorzenders toch tips en trucs opleveren. Alhoewel ik beginners zeker zou willen aanmoedigen zich te laten onderwijzen door een 'levende' leraar, is dit boek een prima startpunt om alvast de eerste stap thuis te doen. 'Door te mediteren word je ontvankelijk voor wat je in het hier en nu ervaart, hoe dingen werkelijk voelen.(..) Het is een cumulatief proces. Hoe meer je zit, hoe meer je te weten zult komen over de ware aard van je leven.'

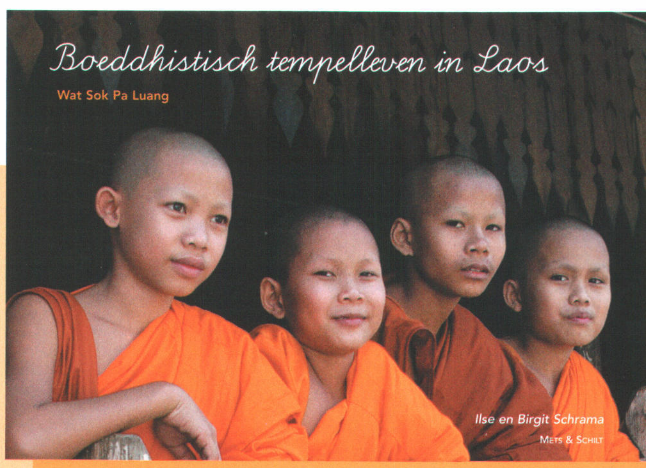
(WS)

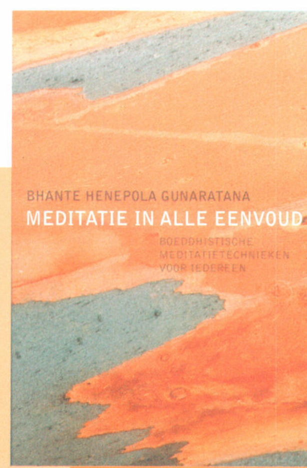
Frans Goetghebeur

De dood, een metgezel voor het leven; Niet bang zijn van de leegte

Kunchab Publicaties, 2005, € 15,90

Dit boek heeft bescheiden pretenties: 'Ik heb een paar uitspraken die ik niet kan of wil vergeten met een elastiekje samengebonden en naar de drukker gestuurd', schrijft de auteur in de epiloog. Daarmee doet Goetghebeur zichzelf toch wel tekort; zijn boek straalt een enorm enthousiasme uit. Als zodanig is het een zeer geslaagde uitgave met interessante citaten en een mooi overzicht van (vooral) het Tibetaanse denken over het stervensproces,





reïncarnatie en de voorbereiding op de dood. Grote vragen worden niet uit de weg gegaan, fantastische verhalen wisselen beschouwingen af en worden gevolgd door concrete aanwijzingen.
Helaas raakt de lijn van het betoog regelmatig ondergesneeuwd onder de vele aaneengeregen citaten. Daardoor blijft onduidelijk wat de Tibetaanse lama's of andere geciteerden zeggen en wat Goetghebeur zelf vindt of gelooft. Ook is het jammer dat er geen kritische beschouwing is van de verschillende beweringen, mythes en theorieën. Zo is het mij te simpel om te stellen dat, net als de slaap zich aandient als een welverdiende rust na een welbestede dag, het sterven de rust is die volgt op een welbesteed leven. Wat ontbreekt zijn hier-en-nu praktijkverhalen van niet-verlichte stervenden die worstelen met spirituele uitspraken over de staat van geen-vrees.

(DVij)

Christina Feldman
Stilte; Innerlijke rust in een hectische wereld
Uitgeverij ten Have, 2005, € 24,95

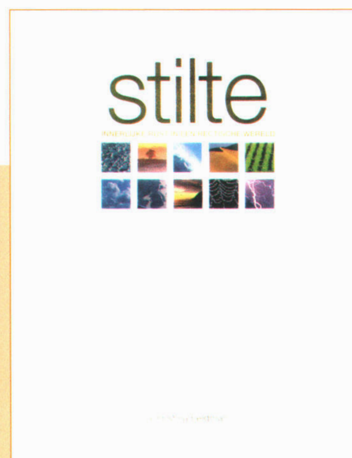
Dit is in zeker opzicht een bedrieglijk boek. Aan alle kanten ziet het er uit als een glossy uitgave dat op menig salontafel niet zou misstaan: prachtige paginagrote bergen, rivieren, zonsondergangen en pittoreske beelden van Aziatische monniken. En dat betekent meestal dat de tekst daar zeer aan ondergeschikt is, en dat zo'n boek prima is om cadeau te doen maar niet een uitgave die je zou aanbevelen voor innerlijke verdieping. Maar Christina Feldman ontloopt de valkuilen moeiteloos en weet de lezer in zeer heldere bewoordingen de stilte in te trekken. In vier hoofdstukken gaat het langzaam maar zeker van uiterlijk geluid en stilte naar innerlijke vrede en de 'ontmoeting met de geest'. Feldman geeft praktische adviezen over hoe we vanuit ons dagelijks leven zelf momenten van stilte kunnen creëren. Alhoewel de schrijfster een bekende meditatieleraar is, heeft ze voor dit boek niet alleen geput uit de boeddhistische traditie maar worden er ook westerse dichters, filosofen en Indianen aangehaald. De uiteindelijke conclusie luidt: 'Wie de ware stilte in zijn hart ontdekt, ervaart maar heel weinig geluiden als echt hinderlijk'.
Vaak staan op de achterflap ronkende aanprijzingen die je met een korrel zout mag nemen. Maar in dit geval is het volkomen terecht dat collega-leraar Jon Kabat-Zinn zegt: 'In dit prachtige boek maken het grafische element én de tekst samen het oneindige, het vormloze en de stilte in beweging en geluid zichtbaar.'

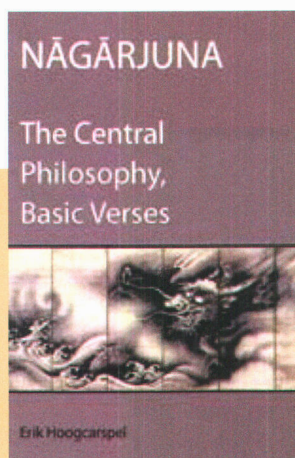
(WS)

Erik Hoogcarspel
Nagarjuna; Grondregels van de filosofie van het midden
Olive Press, 2005, € 18,--

Het vertalen en becommentariëren van Nagarjuna's bekendste werk, de *Mulamadhyamakakarika*, is een flinke en diepgravende klus. Het getuigt van moed dat Erik Hoogcarspel zich eraan gewaagd heeft. Temeer daar hij een weergave beoogde zoals 'ik me voorstelde dat Nagarjuna graag zou hebben gezien: toegankelijk, met eigen-







Signalementen

William Wray
Boeddhistische wijsheden voor elke dag.
BZZTôH, 2005, € 9,95
Alhoewel de feestdagen voorbij zijn, is dit boek een prima (verjaardags-) cadeau. Door de vorm is het makkelijk opengeklapt neer te zetten op een bureau en kan het daardoor een inspiratiebron zijn. 'Een mens volgt niet de juiste weg doordat hij over veel geleerde zaken spreekt. Ook al is een mens niet geleerd, als hij het pad der waarheid volgt en zijn werk naar behoren doet, dan volgt hij de juiste weg.'

Charles Luk
De Vimalakirti Nirdesha Soetra; Het pad van een bodhisattva in onze gewone wereld
Maitreya Instituut, 2005, € 21,50
Deze klassieke soetra uit het ch'an- en zenboeddhisme vertelt het verhaal van de leek Vimalakirti, die temidden van de wereldse beslommeringen het pad volgt van de bodhisattva. In deze soetra worden pittige dialogen afgewisseld door magische verschijningen en diepzinnige beschouwingen.

Charlotte Joko Beck,
Alle dagen zen; Niets bijzonders
Karnak, 2e druk, 2005, € 17,50
De boeken van de Amerikaanse zenlerares Charlotte Joko Beck worden ook in Nederland veel gelezen en verschijnen daarom nu in een tweede druk.
In haar eenvoudige maar messcherpe toespraken ontleedt Joko Beck feilloos de manier waarop we ons vastklampen aan ons ego. Met haar *no nonsense*-aanpak laat ze zien hoe we door beoefening van zen door onze omhulsels heen kunnen kijken.

Philip Renard,
Non-dualisme
Felix Uitgeverij, 2005, € 29,95
Renard zet in *Non-dualisme* uiteen dat bevrijdingsbewegingen zoals zen, Advaita en dzochen weliswaar in verwoording en nadruk verschillen, maar uiteindelijk alle naar dezelfde non-dualiteit of 'niet-tweeheid' verwijzen. In de kern is er tussen deze verschillende stromingen geen verschil. Het gaat in alle gevallen om iets wat direct herkend wordt.

(WS)

BOEKEN

tijds taalgebruik, provocerend en zo duidelijk als het onderwerp het toelaat'. Nagarjuna was een belangrijk boeddhistisch denker uit de tweede eeuw in de traditie van de Prajnaparamita-soetra's, die handelen over het begrip 'leegte'. Hoogcarspel is niet de eerste die het karwei oppakte. Negen anderen hem voor. Maar de meeste van deze vertalingen acht de auteur onbetrouwbaar, vaag, bevooroordeeld of onvolledig. Dat schept verwachtingen.
Hoogcarspel heeft rechtstreeks uit het Sanskriet gewerkt en betoont zich in zijn annotaties de docent filosofie en spirituele vorming die hij in het dagelijkse leven ook is. Het boek kan bogen op de nagestreefde compleetheid en spiegelt de verzen van Nagarjuna in de commentaren regelmatig aan westerse filosofische opvattingen. Daarmee is het een studieus werk geworden dat beoogt gedegenheid en wetenschappelijkheid uit te stralen.
Toch is het de vraag of Hoogcarspel helemaal aan zijn eigen criterium en dat van Nargarjuna voldoet. Want het boek komt op mij niet echt toegankelijk over en de annotaties lijken mij wel eens wat kort door de bocht. Maar het is ontegenzeggelijk een aanwinst dat we in ons taalgebied over deze bijdrage kunnen beschikken en voor leraren verdient Hoogcarspels werk stellig aanbeveling, ook al ter vergelijking van of aanvulling op andere vertalingen en commentaren.

(DV)

Hessel Posthuma

Vrees niet; Een brug tussen Boeddhisme en Christendom

Meinema, 2005, € 32,50

Met zijn boek *Vrees niet* wil Posthuma een brug slaan tussen christendom en boeddhisme. Daarvoor neemt hij een viertal begrippen als uitgangspunt: navolging, liefde, mededogen (barmhartigheid) en toewijding. Hessel Posthuma was christelijk theoloog en is Tibetaans boeddhist geworden. Hij schrijft wat het boeddhisme voor hem betekent, aan de hand van wat het christendom voor hem in het verleden heeft betekend en wat het hem nu na een herlezing nog zegt. Daarbij streeft hij diverse doelen na: kerkelijk verweesden laten zien welke baat een mens heeft bij het geloof, de angst voor mensen van een ander geloof wegnemen, christenen een verheldering en verdieping van hun geloof bieden en boeddhisten de perspectieven tonen die het christendom biedt voor een goede integratie in het Westen. Het boek is dus vooral een poging om christenen en boeddhisten een beter begrip van elkaars religie te geven. Christelijke verhalen en begrippen dienen daarbij vooral als opzetje om het boeddhistisch gedachtegoed te verhelderen. Zo vergelijkt de schrijver het christelijke begrip 'zonde' met het boeddhistische 'voorbijgaan aan de boeddhanatuur', waardoor drie soorten vergif in werking treden: onwetendheid, afkeer en verlangen. Posthuma geeft vervolgens een nadere uiteenzetting over deze drie vergiften, maar gaat niet verder in op wat zonde in het christendom betekent. Een echte brug, waarbij je van twee kanten naar de andere kant kan, slaat hij dus niet. Boeddhisten die het christendom willen verstaan moeten op een volgend boek wachten. Maar *Vrees niet* is wel een geslaagde, leesbare en interessante beschrijving van het boeddhisme geworden voor geïnteresseerde christenen.

(DVij)

Damien Keown

Lexikon des Buddhismus

Patmos Verlag, 2005, € 34,90

Boeddhistische lexica bieden hulp aan iedereen die even een begrip vergeten is of snel iets moet weten over het boeddhisme. Naast eerdere uitgaven zoals het Engelse *Shambala Dictionary of Buddhism and Zen* en het lijvige, Duitse *Lexikon des Buddhismus* van Klaus-Jozef Notz bestaat er sinds kort een compact overzicht geschreven door Damien Keown, docent boeddhistische religie aan het Goldschmiths College in Londen. Het boek munt uit door een overzichtelijke opbouw en heldere uitleg.
Zoals je van een goed lexicon mag verwachten, zijn de lemma's duidelijk geschreven en verwijzen ze naar elkaar. Bovendien staan er bij de uitleg van bepaalde prominente figuren, gebouwen, mantra's en handposities mooie zwart-wit illustraties die de begrippen aanschouwelijk maken. Kenmerkend voor de zorgvuldige stijl van Keowns boek is het volgende lemma: 'Zonde. Het boeddhisme gelooft niet in het bestaan van een almachtige Godheid en heeft geen zondebegrip in de zin van een misdaad jegens hem door het overtreden van zijn wil, die door de openbaring is medegedeeld of door het menselijk verstand wordt geconcludeerd. Door de Karma-leer maakt het echter een duidelijk onderscheid tussen goede en kwade daden.'
Behalve ethische begrippen, de inhoud van soetra's, kenmerken van scholen, sekten en vele andere onderwerpen legt Keown complexe filosofische termen voorbeeldig uit. Zo lezen we bij de Sanskrietterm Sunyata (leegte) dat deze niet gelijk staat aan nihilisme en dat de grote leegte niets anders is dan het opgeven van alle begrippen, inclusief de leegte zelf. Door zijn volledigheid –het boek behandelt 2000 steekwoorden–, beknoptheid en duidelijke structuur is Keown's lexicon een prima naslagwerk voor leken en kenners van het boeddhisme.

(MD)

De boekenrubriek staat onder redactie van Paula Borsboom.

eVinaya

Zonder discipline zou dit stukje nooit geschreven, opgemaakt en gedrukt zijn. Discipline is een woord dat voor velen een wat nare bijsmaak heeft. De online Van Dale, **www.vandale.nl** definieert het als 'gehoorzaamheid aan voorschriften en bevelen'. Het googlen van discipline levert miljoenen bladzijden op. Het blijkt een bepalend ingrediënt te zijn bij uiteenlopende onderwerpen als yoga, zaken, vechtkunst, opvoeding, tovenarij en niet op de laatste plaats de boeddhistische oefening. Iedereen schijnt het erover eens te zijn dat discipline onontbeerlijk is in het leven. Maar waarom? Waarom? Heel wat straffe uurtjes surfen later is de oogst aan verhelderende webplekken nog steeds niet uitbundig, maar er is wel een stukje gekomen. Staat u alvast in gelid?

Verschillende webplekken leggen uit wat discipline inhoudt in een boeddhistische context en gaan in op het ontstaan van de vinaya, kloosterregels. Geslaagde pogingen staan bijvoorbeeld op **www.buddhamind.info/leftside/monastic/vinaya.htm**, waar de regels met een zekere humor uit de doeken worden gedaan en **www.accesstoinsight.org/canon/vinaya**. De laatste site suggereert dat het kan helpen om de naam in gedachten te houden die de Boeddha gaf aan het spirituele pad dat hij onderwees, namelijk 'Dhamma-vinaya'. Deze samenstelling van de Leer (Dhamma) en Discipline (Vinaya) duidt op een geïntegreerd systeem van wijsheid en ethische training.

Sila ofwel discipline maakt naast meditatie en inzicht deel uit van het Drievoudige Pad. Op **www.sukhi.com/path.htm** staat geschreven dat discipline binnen de leer van de Boeddha veel meer is dan regels, rituelen of morele codes. 'Het is de basis waarop de hele boeddhistische oefening rust. Het is even belangrijk als de lucht die we inademen.'

Het dagelijks leven van een boeddhistische monnik

Het dagelijks leven

Home
Thailand
De geschiedenis van het boeddhisme in Thailand
De toetreding tot de sangha
Het dagelijks leven
China
De geschiedenis van het boeddhisme in China
Toetreding tot de sangha
Het dagelijks leven
Tibet
De geschiedenis van het boeddhisme in Tibet
Toetreding tot de sangha
Het dagelijks leven

De dagorde

Het leven in een klooster is druk. Monniken hebben allerlei taken, zowel voor de individuele studie als voor de kloostergemeenschap. Het klooster is niet, zoals veel mensen het zich voorstellen, een oceaan van rust en stilte, integendeel; de hele dag door zijn er activiteiten en stil is het er bijna nooit. Het dagelijks leven begint s ochtends vroeg en eindigt s avonds laat. Een voorbeeld van een dag van een monnik:

5.00	opstaan
5.00-7.00	morgengebed en studeren
7.00-8.30:	ontbijt
8.30-11.00	lessen
11.00-13.00	lunchpauze
13.00-15.00	lessen
15.00-15.30	theepauze

estherjokemarina.tripod.com/kloosters/id12.html

Een ander boeddhistisch rijtje waarin sila een belangrijke rol speelt zijn de paramita's, de instrumenten van de bodhisattva. Kheminda Merkus zegt er op **home.wanadoo.nl/siminfo/artikelmei02silaparamita.html** het volgende over: 'De karakteristiek van sila is dat het tot een evenwichtige en kalme houding leidt. Wie op een bewuste manier leeft weet of zijn motieven juist zijn of niet en kan zo een doelbewuste keuze maken om het goede te doen en het onheilzame te vermijden.'

In Tibetaanse kloosters is er zelfs een monnik die de functie heeft de discipline te bewaken. De 'gesko is verantwoordelijk voor het behouden van de discipline, het straffen van overtreders en het oplossen van conflicten tussen monniken', zo lees ik op de site van Esther, Joke en Marina. Zij hebben hun project gewijd aan het dagelijkse leven van de boeddhistische monnik en er een informatieve webpresentatie van gemaakt, **estherjokemarina.tripod.com/kloosters/id12.html**.
Ter illustratie staat er een dagindeling van een monnik op. Als ik niet grieperig was geweest, had ik het beslist allang een dagje geprobeerd.

Tijdens het surfen stuitte ik verder nog op twee bloggers die hun persoonlijke opvattingen over discipline aan het web prijsgeven. De in Singapore woonachtige Janaka beschrijft het vooral als deugd, **www.growinglane.com/2004/12**. U vindt het bewuste stukje onder zijn aandoenlijke voornemens voor het nieuwe jaar. Dat niet iedereen het altijd makkelijk heeft met discipline, blijkt uit het dagboek dat de veelzijdige Jay Michaelson bijhield tijdens een zes weken durende vipassana retraite, **metatronics.blogspot.com/2004/11/discipline-and-choice_21.html**. Ik vond het zo leuk om deze blogs te lezen, dat ik zelf aan het bloggen ben geslagen. Als ik dat maar volhoud.

yb@yashobodhi.org